

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER ATLETIK DI SMP N 1 TANJUNGSARI
GUNUNGKIDUL TAHUN AJARAN 2016/2017**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Anes Winartiningsih
NIM. 136012444067

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul Tahun Ajaran 2016/2017” yang disusun oleh Anes Winartiningsih, NIM. 13601244067 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 23 Mei 2017
Pembimbing



Nur Sita Utami, M.Or
NIP. 19890825 201404 2 003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul Tahun Ajaran 2016/2017” yang disusun oleh Anes Winartiningsih, NIM. 13601244067, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode yang akan datang.

Yogyakarta, 23 Mei 2017
Yang Menyatakan,



Anes Winartiningsih
NIM. 13601244067

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER ATLETIK DI SMP N 1 TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL TAHUN AJARAN 2016/2017

Disusun oleh :

Anes Winartiningsih
NIM 13601244067

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 16 Juni 2017

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Nur Sita Utami, M.Or
Ketua Penguji/Pembimbing



11/17
07

Abdul Mahfudin Alim, M.Pd
Sekretaris



07/07 17

F.Suharjana, M.Pd
Penguji



06/17
07

Yogyakarta, Juli 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed

NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

- Latihan adalah hal terbaik dari semua pelatih yang ada. (Pubililius Syurs).
- Setiap melakukan semua hal lakukan dengan usaha yang terbaik. (Penulis).
- Hidup itu keras dan tak mudah. Tapi aku jauh lebih keras dan tidak mudah untuk dikalahkan! (Rudiansyah).
- Dengan orang tua kita dapat kasih sayang, dengan agama hidup akan terarah, dengan alam kita nikmati keindahan, dengan masa lalu bisa bercermin untuk kesuksesan ke depan. (Imam Khoirudin).

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Puji Tuhan, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kucinta:

1. Kedua orang tuaku Ibu Kasiyem dan Bapak Pujo Suwarno yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendoakan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan yang tidak ternilai.
2. Kakakku Purwantiningsih, Adikku Agistina Wahyuningsih, dan keluarga yang selalu memberikan motivasi, doa, dan dukungan padaku.
3. Daniel Teo Distanto sahabatku yang selalu memberikan motivator terbesar dan semangat dalam hidupku.
4. Teman-teman PJKR E 2013 yang selalu memberikan dukungan dan kekompakan.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER ATLETIK DI SMP N 1 TANJUNGSARI
GUNUNGKIDUL TAHUN AJARAN 2016/2017**

Oleh:
Anes Winartiningsih
NIM: 13601244067

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul. Manfaat penelitian terkait dengan keadaan fisik dan kebugaran siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar evaluasi program latihan.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode survei. Pengambilan data menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Tahun 2010 untuk usia 13-15 tahun. Validitas instrument berdasarkan Kemendiknas (2010: 3) yaitu putra 0,720 dan putri 0,673.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani 2 siswa (9,25%) masuk kategori baik, 16 siswa (76,19%) masuk kategori sedang, dan 3 siswa (14,29%) masuk kategori kurang. Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh 3 faktor, yaitu: (1) makanan; (2) aktivitas fisik; dan (3) siswa. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul tahun ajaran 2016/2017 masuk kategori sedang.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani, Atletik

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul Tahun Ajaran 2016/2017” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisno Wibowo, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberi ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Yuyun Ari Wibowo, M.Or., Penasehat Akademik, yang telah membimbing saya selama ini.
5. Ibu Nur Sita Utami, M.Or., Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas dan sabar membimbing, memberi ilmu, tenaga, dan waktu untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Disadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Mei 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I.PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II.KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	11
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	11
2. Komponen Kesegaran Jasmani	13
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	15
4. Manfaat Kesegaran Jasmani.....	17
5. Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani	20
6. Macam-Macam Alat untuk Mengukur Kesegaran Jasmani	21
7. Pengertian Atletik.....	22
8. Hakekat Ekstrakurikuler.....	25

9. Karakteristik Siswa SMP	27
B. Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Berpikir	30
BAB III.METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
C. Populasi Penelitian	34
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	35
1. Instrumen Penelitian	35
2. Teknik Pengumpulan Data	38
E. Teknik Analisis Data	39
BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	42
B. Hasil Penelitian.....	43
1. Hasil Penelitian Setia Butir Tes Kesegaran Jasmani.....	44
a. Hasil Tes Lari 50 Meter Putra	44
b. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Putra	45
c. Hasil Tes Baring Duduk Putra.....	46
d. Hasil Tes Loncat Tegak Putra	48
e. Hasil Tes Lari 1000 Meter Putra	49
f. Hasil Tes Lari 50 Meter Putri	51
g. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Putri	52
h. Hasil Tes Baring Duduk Putri	53
i. Hasil Tes Loncat Tegak Putri	55
j. Hasil Tes Lari 800 Meter Putri	56
2. Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani	57
C. Pembahasan	59
BAB V.KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	63
B. Implikasi Hasil Penelitian	63
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	64
D. Saran-saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil Observasi dan Wawancara Ekstrakurikuler Nomor Atletik.....	4
Tabel 2. Hasil Observasi dan Wawancara Prestasi pada Tahun 2015-2016....	4
Tabel 3. Hasil Observasi Sarana dan Prasarana..	5
Tabel 4. Hasil Observasi dan Wawancara Jumlah Pelatih, Pembina, dan Siswa	5
Tabel 5. Data Populasi..	35
Tabel 6. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Putri Umur 13-15 Tahun	40
Tabel 7. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Putra Umur 13-15 Tahun	40
Tabel 8. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Putra dan Putri Umur 13-15 Tahun.....	40
Tabel 9. Data Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani..	42
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 50 Meter Putra..	44
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Nilai Gantung Angkat Tubuh Putra.....	45
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Nilai Baring Duduk Putra.....	47
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Nilai Loncat Tegak Putra.....	48
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 1000 Meter Putra..	49
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 50 Meter Putri..	51
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Nilai Gantung Siku Tekuk Putri.....	52
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Nilai Baring Duduk Putri.....	53
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Nilai Loncat Tegak Putri..	54
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 800 Meter Putri..	56

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani.....	57
---	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Nilai Lari 50 Meter Putra.....	45
Gambar 2. Diagram Batang Nilai Gantung Angkat Tubuh Putra.....	46
Gambar 3. Diagram Batang Nilai Baring Duduk Putra.....	48
Gambar 4. Diagram Batang Nilai Loncat Tegak Putra.....	49
Gambar 5. Diagram Batang Nilai Lari 1000 Meter Putra.....	50
Gambar 6. Diagram Batang Nilai Lari 50 Meter Putri	52
Gambar 7. Diagram Batang Nilai Gantung Angkat Tubuh Putri	53
Gambar 8. Diagram Batang Nilai Baring Duduk Putri.....	54
Gambar 9. Diagram Batang Nilai Loncat Tegak Putri	56
Gambar 10. Diagram Batang Nilai Lari 1000 Meter Putri	57
Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	67
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 1 Tanjungsari	69
Lampiran 3. Surat Kalibrasi	70
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes	73
Lampiran 5. Formulir Tes	92
Lampiran 6. Data Siswa	93
Lampiran 7. Hasil Tes Kesegaran Jasmani	94
Lampiran 8. Hasil Penelitian Tes TKJI	95
Lampiran 9. Dokumentasi Pengambilan Data	96

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat meningkatkan kualitas peserta didik dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah beraktivitas tanpa mengalami rasa lelah yang berlebihan. Selain itu, dengan kesegaran jasmani yang baik diharapkan seseorang akan mampu bekerja dengan produktifitas dan efisien, tidak rentan terserang penyakit, belajar lebih semangat serta dapat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan.

Kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Karena derajat kesegaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisik dalam kehidupan sehari-hari. Upaya peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah perlu didukung dengan pelaksanaan pendidikan jasmani yang baik. Kesegaran jasmani yang baik dapat menunjang proses belajar yang optimal.

Hidup sehat adalah keinginan setiap manusia karena dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang baik produktifitas kerja, prestasi belajar, dan prestasi olahraga akan lebih meningkat. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan pendorong utama untuk mengembangkan kesegaran jasmani siswa.

Program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharap mampu memberikan dorongan terhadap proses pertumbuhan fisik dan perkembangan jiwa siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pembelajaran, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan bakat dan minat siswanya. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, siswa diarahkan untuk memilih macam-macam ekstrakurikuler yang dilaksanakan oleh sekolah. Salah satu ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah adalah ekstrakurikuler olahraga. Siswa diarahkan memilih salah satu ekstrakurikuler olahraga sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuan. Ekstrakurikuler yang ditawarkan di SMP Negeri 1 Tanjungsari antara lain: *band*, paduan suara, *marching band*, pleton inti, KIR (Karya Ilmiah Remaja), bolavoli, bolabasket, sepakbola, dan atletik.

Adanya beberapa ekstrakurikuler yang ada di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul ini diharapkan siswa dapat mengembangkan prestasi sesuai dengan bidang yang dimiliki. Namun harapan tersebut tidak sesuai dengan kenyataan. Menurut wawancara ada beberapa permasalahan ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 1 Tanjungsari ini antara lain: (1) siswa kurang minat mengikuti ekstrakurikuler dibidang seni dan karya ilmiah; (2) pengelolaan ekstrakurikuler kurang maksimal; (3) cabang olahraga atletik kurang diminati oleh siswa; (4) cabang olahraga sepakbola, bolavoli, dan bolabasket yang lebih diminati siswa dan yang

lebih diperhatikan tetapi untuk prestasi belum menonjol; (5) kurang menerapkan sikap disiplin terhadap siswa; dan (6) untuk sarana dan prasarana kurang memadai.

Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu, jalan, lari, lompat, dan lempar. Disamping itu, atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan lain-lain. Kegiatan atletik ini juga dimanfaatkan sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan di bidang keolahragaan. (Eddy Poernomo dan Dapan, 2013: 1). Dalam nomor lari berdasarkan jarak yang ditempuh dapat dibedakan menjadi lari jarak pendek, jarak sedang dan jarak jauh. Kalau ditinjau atas berdasarkan lapangan ataupun rintangan yang dilalui dikenal adanya lari gawang, lari 3000 m *steeple chase*. Nomor lompat terdiri atas lompat jauh, lompatjangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Nomor lempar terdiri atas lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil.

Berdasarkan kenyataan di atas, penulis memutuskan akan melakukan analisis kebutuhan ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul. Karena Penulis melakukan observasi pada bulan Desember 2016. Hasil observasi diperdalam dengan wawancara terhadap guru dan pelatih yang bertanggungjawab dalam pelaksanaan ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul. Berdasarkan observasi dan wawancara diketahui bahwa SMP N 1 Tanjungsari

Gunungkidul untuk pelaksanaan jam latihan dan porsi latihan masih kurang, prasarana, dan prestasi yang semakin baik memacu siswa untuk antusias mengikuti ekstrakurikuler atletik. Setiap pertandingan hanya beberapa siswa yang mendapatkan juara.

Hasil observasi dan wawancara penulis terkait ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul dirangkum dalam tabel 1, 2, 3, dan 4.

Tabel 1. Hasil Observasi dan Wawancara Extrakurikuler Nomor Atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

No.	Nomor Atletik	Keterangan
1	Nomor Lari	Lari jarak pendek putra putri, lari jarak menengah putra putri, dan lari jarak jauh putra putri
2	Lompat Jauh	Hanya diikuti siswa putri
3	Tolak Peluru	Hanya diikuti siswa putri

Tabel 2. Hasil Observasi dan Wawancara Prestasi Tahun 2015 – 2016 Extrakurikuler Atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

No.	Nama	Nomor Lomba dan Tingkat Lomba	Prestasi Tingkat Kabupaten	Prestasi Tingkat Provinsi
1	Virida Nila Sari	a. Lempar lembing POPDA Gunungkidul 2015	Juara I	-
2	Fina Erfianti	a. Lari 60 meter POPDA Gunungkidul 2016 b. Lari 60 meter POPDA DIY 2016	Juara I	Belum juara
		c. Lompat jauh PODDA Gunungkidul 2016	Juara II	-
3	Dila Dwi Saputri	a. Lompat Jauh POPDA Gunungkidul 2016	Juara Harapan Satu	-
4	Debi	a. Baron 10 K 2016	10 Besar	-

Tabel 3. Hasil Observasi Sarana dan Prasarana Extrakurikuler Atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

No.	Sarana dan Prasarana	Keterangan
1.	Lapangan Lompat Jauh	Terdapat satu lapangan lompat jauh di halaman sekolah
2.	Lapangan Luas	Terdapat lapangan luas di lingkungan sekolah milik Desa Kemadang
3.	Lempat Lembing	10 Buah
4.	Tolak Peluru	5 Buah
5.	Lempat Cakram	6 Buah
6.	Tongkat Estafet	2 Buah
7.	Alat untuk Mengukur	1 Buah

Tabel 4. Hasil Observasi dan Wawancara Jumlah Pelatih, Pembina dan Siswa Extrakurikuler Atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

No.	Nama	Pelatih		Pembina		Jumlah Siswa
		Status	Jumlah	Status	Jumlah	
1.	Ius, S.Pd Jas	Guru Extrakurikuler	1	Guru Kelas	1	12 – 20
2.	Kasihah, S.Pd Jas	Pelatih Atletik	1	-	-	12- 20
3.	Imam Khoirudin, SPd Jas	Pelatih Atletik	1	-	-	12- 20

Pembahasan hasil observasi dan wawancara terkait ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul sebagai berikut:

1. Ekstrakurikuler nomor atletik yang diadakan di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul yaitu, lari, tolak peluru, dan lompat jauh. Menurut pengamatan peneliti, siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul masih banyak siswa yang mengeluh lelah dan tidak menyelesaikan program yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler atletik. Faktor penyebab adalah kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul dilakukan 2 kali dalam seminggu yaitu hari Senin

dan Rabu. Kegiatan tersebut dilakukan hanya satu setengah jam (90 menit) pembelajaran setiap pertemuan, tentunya latihan itu sangat kurang. Keadaan tersebut perlu upaya pemecahan. Salah satu upaya pemecahan yang dapat dilakukan yaitu, dengan memberikan program yang lebih bertujuan untuk memperbaiki prestasi yang lebih baik.

2. Sejak tahun 2010 sampai tahun 2014 prestasi atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul tidak ada dan untuk kegiatan ekstrakurikuler atletik berhenti. Dengan semangat dan keinginan yang tinggi oleh pembina ekstrakurikuler atletik untuk membangun kembali prestasi dibidang atletik pada tahun 2014. Semenjak itu para siswa banyak yang antusias mengikuti ekstrakurikuler atletik.
3. Berdasarkan prestasi siswa dalam even pekan olahraga pelajar sejak tahun 2015 hingga tahun 2016 mengalami peningkatan. Akan tetapi, siswa yang dapat memperoleh prestasi hanya beberapa dan hanya siswa tersebut saja sedangkan banyak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik. Sangat dibutuhkan kesegaran jasmani yang baik bagi siswa peserta ekstrakurikuler atletik agar siswa yang lain dapat berhasil mendapatkan juara pada lomba yang akan datang. Untuk mengetahui secara objektif tentang status kesegaran jasmani siswa di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul untuk ekstrakurikuler atletik perlu dilakukan penelitian guna mengetahui kemampuan kesegaran jasmani di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul. Karena penelitian ini bersifat deskriptif maka hanya menggambarkan

keadaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul.

4. Sarana dan prasarana ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul sudah cukup baik. Akan tetapi, ekstrakurikuler atletik ini untuk pelaksanaan latihan sejak tahun 2015 di SMA N 1 Tanjungsari. Karena pelatih merupakan pelatih dari kelas olahraga di SMA N 1 Tanjungsari dan sarana prasarana lebih lengkap dan baik. Ekstrakurikuler atletik SMA dan SMP digabung supaya waktu lebih efektif dan untuk perkembangan prestasi yang lebih baik .
5. Tenaga pengajar ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul memiliki latar belakang kepelatihan olahraga dan pendidikan jasmani. Dalam latihan guru dan pelatih selalu mengawasi dan memberikan motivasi setiap latihan. Untuk peserta siswa ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari sangat antusias. Untuk setiap latihan 17 sampai 20 peserta yang datang. Dengan melihat antusias siswa yang minat mengikuti ekstrakurikuler atletik penulis mencoba wawancara terhadap beberapa siswa. Hasil yang didapat penulis, ada beberapa siswa yang datang karena ingin mengikuti teman yang mengikuti ekstrakurikuler atletik bukan karena dari diri sendiri.

Pada waktu wawancara berlangsung penulis menanyakan tanggapan guru ekstrakurikuler apabila diadakan tes tingkat kesegaran jasmani. Guru memberikan jawaban setuju, karena guru pendidikan jasmani di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul belum pernah melakukan

TKJI untuk siswa pada ekstrakurikuler atletik. Guru ekstrakurikuler atletik menganggap dengan diadakan tes tingkat kebugaran jasmani maka dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler atletik. Selain itu, dapat mengevaluasi siswa untuk program latihan demi meningkatkan prestasi atletik di SMP N 1 Tanjungsari. Berdasarkan latar belakang di atas maka dilakukan penelitian dengan judul “ Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul Tahun Ajaran 2016/2017”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada dan telah di kemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut, yaitu:

1. Ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul belum memiliki durasi latihan 90 menit dan frekuensi latihan 2 x 1 minggu.
2. Intesitas latihan ekstrakurikuler atletik belum berat tetapi siswa sudah merasa lelah dan tidak menyelesaikan program latihan.
3. Untuk sarana dan prasarana di SMP N 1 Tanjungsari sudah cukup baik dan untuk meningkatkan prestasi siswa harus latihan di SMA N 1 Tanjungsari yang sarana dan prasarana lebih baik.
4. Guru pendidikan jasmani SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul belum pernah melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik.

5. Kurangnya minat pada ekstrakurikuler atletik yang terbukti ada beberapa siswa yang hanya mengikuti teman untuk latihan bukan dari diri sendiri.

C. Batasan Masalah

Mengingat adanya keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti dalam hal waktu, biaya dan kemampuan maka permasalahan yang ada perlu di batasi sehingga masalah yang di kaji dan di teliti menjadi lebih terarah. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah tentang “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul Tahun 2016/2017”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah yang tepat untuk di ajukan dalam penelitian ini adalah “Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul tahun ajaran 2016/2017”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul tahun ajaran 2016/2017.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoris

- a. Dapat memberi manfaat bagi ilmu pengetahuan dan pendidikan, khususnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

- b. Dapat dimanfaatkan sebagai referensi studi pustaka bagi penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

- a. Bagi guru

Sebagai sumbangan dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik.

- b. Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya dan akan terdorong untuk melakukan aktivitas yang sekiranya dapat membawa pola kehidupan dan prestasi yang lebih baik.

- c. Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program- program tambahan pembelajaran pendidikan jasmani dan dapat meningkatkan prestasi siswa di bidang olahraga sesuai dengan kemampuan dan bakat siswa.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi seseorang karena menunjang kegiatan yang dilakukan setiap hari. Menurut Djoko Pekik (2002: 1) kesegaran jasmani adalah kebugaran fisik (*Physical Fitness*), yakni kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Djoko Pekik juga mengemukakan beberapa istilah yang sering digunakan antara lain: kebugaran, kesegaran, kesamapaan, dan *fitness*. Istilah-istilah tersebut secara umum memiliki pengertian yang sama, meliputi kebugaran fisik, kebugaran mental, kebugaran sosial atau sering diberi istilah dengan *total fitness*. Menurut Rusli Lutan, dkk (2001: 7) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kesegaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang.

Depdikbud (1997: 40) Kesegaran jasmani pada hakikat berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama

tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Kesegaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan (Santoso G dan Didik Zafar, 2003: 17). Lebih lanjut Santoso G dan Didik Zafar (2013: 17) mengemukakan bahwa *Physical Fitness* selain diterjemahkan sebagai kesegaran jasmani diterjemahkan pula dengan istilah lain, yaitu: kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani dan kesamptaan jasmani.

Menurut Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 146) kesegaran jasmani adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan dapat pulih dari akibat latihan tersebut. Dengan definisi yang lebih umum yaitu kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang, dan dapat menghadapi keadaan darurat bila terjadi. Mochamad Sajoto (1988: 9) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerak dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat, bila sewaktu-waktu diperlukan. Dengan demikian kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas pekerjaan secara

efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, meliputi: kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan paru jantung, kelentukan dan komposisi tubuh (Djoko Pekik, 2002: 4). Keempat komponen tersebut yaitu:

- a. Daya tahan jantung-paru, yaitu kemampuan paru-paru dan jantung untuk mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam suatu usaha. Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkain kerja dalam jangka waktu yang lama.
- c. Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- d. Komposisi tubuh, adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 53) Kesegaran Jasmani terdiri dari beberapa komponen fisik yaitu: (1) *cardio respiratory endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler; (2) *muscular endurance* yaitu daya tahan otot; (3) *strength muscle* yaitu kekuatan otot skeletal; (4) *muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam berkontraksi; dan (5)

fleksibility yaitu kelentukan. Lebih lanjut Toho Cholik Mutohir dan Ali

Maksum (2007: 55-56) komponen penting dalam kesegaran jasmani:

- a. Daya ledak (*eksplosive strength, muscular power*) adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan menggerakkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.
- b. Kelentukan (*flexibility*) adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya.
- c. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktifitas yang sama berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- d. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan tinggi.
- e. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju suatu sasaran pada jarak tertentu.
- f. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk beraksi secepat-cepatnya ketika ada rangsangan yang diterima oleh *receptor somatic, kinestik* atau *vestibular*.
- g. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali.
- h. Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan tubuh mengintegrasikan berbagai gerakan berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif.

Menurut Rusli Lutan (2002: 8) Kesegaran jasmani mencakup dua aspek yaitu: Kesegaran Jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performen. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, kekuatan otot dan fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, *power*, waktu reaksi. Dari berbagai pendapat di

atas dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen kesegaran jasmani meliputi: (1) daya tahan (daya tahan jantung-paru dan otot); (2) kekuatan; (3) kecepatan; (4) kelentukan; (5) kelincahan; (6) keseimbangan; (7) koordinasi; (8) daya ledak; (9) kecepatan reaksi; (10) komposisi tubuh; dan (11) ketepatan.

3. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih sanggup untuk melakukan aktivitas lain. Ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Aktivitas fisik atau olahraga sangat berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Faizati Karim (2002:13), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dijelaskan sebagai berikut:

a. Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kirasebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

b. Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c. Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.

d. Makanan

Daya tahan yang tinggi apabila mengonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

e. Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maxs, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nikotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 6) bahwa pola hidup sehat itu meliputi:

a. Makanan

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makanan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat sangat mutlak bagi kesehatan terutama untuk mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang bagi manusia dapat membantu dalam usaha mempertahankan kesehatan.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun oleh organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja yang terbatas. Seseorang tidak mungkin bekerja terus menerus tanpa berhenti, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Olahraga

Berolahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani, sebab berolahraga mempunyai salah satu manfaat meningkatkan komponen kesegaran jasmani.

Menurut Roji (2006) agar latihan fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani, maka perlu memperhatikan rumusan latihan berikut:

a. Macam Latihan

Macam latihan disesuaikan dengan kebutuhan kita, namun untuk mendapatkan kesegaran fisik seutuhnya, komponen-

komponen kebugaran jasmani harus dilatih secara seimbang. Juga pilihlah latihan yang mudah dan murah, seperti jogging dan jalan kaki.

b. Volume latihan

Untuk berlatih kebugaran jasmani bukan atlet diperlukan waktu minimal 20 menit, tidak termasuk pemanasan dan pendinginan.

c. Frekuensi Latihan

Untuk mencapai kebugaran jasmani, latihan sebaiknya sering dilakukan, latihan 5 kali seminggu tentunya memberikan efek lebih baik latihan 2 kali seminggu. Untuk seseorang bukan atlet, latihan 3 kali seminggu adalah cukup, meskipun demikian latihan 4 kali atau 5 kali seminggu memberikan hasil sedikit lebih baik.

d. Intensitas Latihan

Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler, dapat diterapkan teori katch dan meardie.

4. Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan (2000: 40) kebugaran aerobik merupakan kemampuan jantung untuk memompa darah kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk penyesuaian serta memulihkan dari aktivitas jasmani, kapasitas aerobik terkait dengan mengurangi resiko:

- a. Mengalami tekanan darah tinggi
- b. Penyakit jantung koroner
- c. Kegemukan
- d. Diabetes
- e. Kanker
- f. Masalah kesehatan orang dewasa.

Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 156) menyatakan bahwa kehidupan aktif yang teratur membawa ke masalah kesehatan sebagai berikut:

- a. Membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti juga halnya tulang sendi yang lebih kuat.
- b. Meningkatkan daya tahan aerobik.
- c. Meningkatkan fleksibilitas.
- d. Membakar kalori sambil mempertahankan kerampingan masa otot yang menyebabkan berat badan terkontrol.
- e. Mengurangi stress.
- f. Meningkatkan kesan kesehatan paropurna (hidup tentram).

Lebih lanjut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 157) latihan teratur dapat mencegah:

- a. Kematian dini pada umumnya
- b. Kematian karena penyakit jantung
- c. Tekanan darah tinggi
- d. Kanker usus
- e. Derajat kolesterol tinggi

Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaan dengan baik tanpa kelelahan yang berarti, tingkat kesegaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam

melaksanakan pekerjaan (Depdikbud, 1997: 1-2). Sehingga dengan tingkat kesegaran jasmani yang dilakukan secara cepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu:

- a. Memperkuat sendi-sendi dan ligamen
- b. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru
- c. Memperkuat otot tubuh
- d. Menurunkan tekanan darah
- e. Mengurangi lemak tubuh
- f. Mengurangi kadar gula
- g. Mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner
- h. Memperlancar pertukaran gas

Selain mempunyai manfaat secara biologis seperti di atas, latihan kesegaran jasmani juga mempunyai manfaat lain yaitu:

- a. Secara biologis : mengendurkan ketegangan mental, suasana hati tenang, nyaman, dan rasa terhibur.
- b. Secara sosial : persahabatan dengan orang lain mengikat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.
- c. Secara kultural : kebiasaan hidup sehat teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani yang baik akan bermanfaat bagi seseorang yaitu memberikan kemudahan dalam melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan terhindar dari berbagai penyakit.

5. Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani

Menurut Depdikbud, (1996: 5) sasaran dan tujuan kesegaran jasmani antara lain:

- a. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan
 - 1) Kesegaran jasmani bagi para pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar.
 - 2) Kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk menjaga kondisi dan meningkatkan orientasi.
 - 3) Kesegaran jasmani bagi para petani, karyawan, dan pegawai untuk meningkatkan efisiensi dan produktifitas kerja.
- b. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan
 - 1) Kesegaran jasmani bagi penderita cacat untuk menjaga kondisi dan rehabilitasi.
 - 2) Kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi dalam kandungan dan persiapan untuk menghadapi kelahiran.
- c. Golongan yang dihubungkan dengan usia

- 1) Kesegaran jasmnai bagi anak-anak dan remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan
- 2) Kesegaran jasmani bagi orang tua untuk mempertahankan kondisi.

6. Macam- Macam Alat untuk Mengukur Kesegaran Jasmani dengan Kesehatan

Alat untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dibutuhkan instrumen pengukuran tingkat kesegaran jasmani agar hasil tes dapat akurat. Dalam mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kebugaran jasmani antara lain:

- a. Tes lari 12 menit
- b. *Multiplae Stage*
- c. Tes Harvard
- d. TKJI
- e. Tes A.C.S.P.F.T

Penelitian ini, peneliti menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 13- 15 tahun 2010 diterbitkan oleh Kemendiknas Jakarta tahun 2010 yang terdiri dari lima butir tes yaitu: (1) lari 50 meter; (2) gantung angkat tubuh (untuk putra) dan gantung siku tekuk (untuk putri); (3) baring duduk 60 detik; (4) loncat tegak; dan (5) lari 800 meter (untuk putri) dan lari 1000 meter (untuk putra). Peneliti menggunakan Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan berbagai alasan, antara lain: lebih mencakup dari beberapa komponen kesegaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) juga sudah disesuaikan dengan tingkatan umur, baik untuk umur anak SMP untuk putra maupun putri.

7. Pengertian Atletik

Atletik adalah kegiatan event di lintasan, dan di lapangan, lari jalanan, lomba jalan-cepat, lari lintas-alam dan lari bukit/pegunungan (IAAF: 2006). Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu, jalan, lari, lompat, dan lempar. Disamping itu, atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Dan, kegiatan atletik ini juga dimanfaatkan sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan di bidang keolahragaan. (Eddy Poernomo dan Dapan, 2013: 1). Menurut Adi Winendra (2008: 4) atletik (*athletic*) adalah sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar, dan lompat, yang telah menjadi aktivitas olahraga tertua dalam 16 peradaban manusia. Adapun menurut Bustami (2011: 16) atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan jasmani yang berisikan gerak alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat, lempar.

Pertandingan atau lomba untuk atletik ini disebut dengan nomor. Nomor- nomor dalam atletik yang sering diperlombakan adalah sebagai berikut: (Eddy Poernomo dan Dapan, 2013: 1-2).

1. Nomor jalan dan lari

- a. Jalan Cepat untuk putri, 10 km dan 20 km; dan putra 20 km dan 50 km.
- b. Lari

Untuk nomor lari, ditinjau dari jarak tempuh terdiri dari:

- 1) Lari jarak pendek (*sprint*) mulai dari 60 m sampai dengan 400 m.
- 2) Lari jarak menengah (*midlle distance*); 800 m dan 1500 m.
- 3) Lari jarak jauh (*long distance*); 3000 m sampai dengan 42.195 km (marathon).

Dan ditinjau dari lintasan atau jalan yang dilewati, terdiri dari;

- 1) Lari dilintasan tanpa melewati rintangan (*flat*); 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, dan 10.000 m.
- 2) Lari Ladang atau *cross country* atau lari lintas alam.
- 3) Lari 3000 m haling rintang (*Steplechase*).
- 4) Lari gawang 100 m, 400 m gawang untuk putri dan 110 m dan 400 m gawang untuk putra.

Sedangkan, dari jumlah peserta dan jumlah nomor yang dilakukan terdiri dari:

- 1) Lari estafet, 4 x 100 m untuk putra dan putri; dan 4 x 400 m untuk putra dan putri.
- 2) *Combined Event* (nomor lomba gabungan); panca lomba (untuk kelompok remaja), sapta lomba (junior putra-putri dan senior putri), dan dasa lomba (senior putra).

2. Nomor Lompat terdiri dari:

- a. Lompat tinggi (*hight jump*)
- b. Lompat jauh (*long jump*)
- c. Lompat jangkit (*triple jump*)
- d. Lompat tinggi galah (*polevoul*t)

3. Nomor Lempar terdiri dari:

- a. Tolak peluru (*shot put*)
- b. Lempar lembing (*javelin throw*)
- c. Lempar cakram (*discus throw*)
- d. Lontar martil (*hammer*)

Berdasarkan definisi di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa atletik merupakan olahraga tertua yang disebut induk dari semua cabang olahraga terdiri dari nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Perlombaan atletik, bisa diadakan lebih dari satu macam perlombaan. Misalnya, nomor

jalan cepat dapat dilaksanakan di jalan raya (*race walking*); sedangkan nomor lari, lompat, dan lempar di dalam stadion. Jumlah perlombaan yang diperlombakan tergantung dari sifat dan tingkat perlombaaan, baik tingkat daerah maupun nasional.

8. Hakekat Estrakurikuler

Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 63), ekstrakurikuler merupakan program sekolah berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan, dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Dalam berolahraga siswa dapat memulai beberapa macam kegiatan seperti mengikuti klub-klub olahraga atau lewat kegiatan di sekolah seperti ekstrakurikuer. Salah satu kegiatan yang diadakan di SMP Negeri 1 Tanjungsari adalah ekstrakurikuler atletik. Ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari dilaksanakan setiap hari Senin dan Rabu.

Ekstrakurikuler adalah olahraga yang dilakukan di luar jam tatap muka, dilaksanakan untuk memperluas wawasan atau kemampuan, meningkatkan dan menerapkan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga (Depdikbud, 1994: 4). Progam ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin bakat dan kegemaran dalam cabang olahraga sehingga

dapat meningkatkan kualitas dan prestasi serta lebih membiasakan hidup sehat. Dalam GBPP Pendidikan Jasmani (Depdikbud,1994: 4) bahwa kegiatan ekstrakurikuler secara menyeluruh mempunyai tujuan pokok: (1) Memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa; (2) Mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran; (3) Menyalurkan minat dan bakat; (4) Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang merupakan kegiatan pilihan. Adapun definisi kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah dan luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum (Depdikbud,1994: 6). Lebih lanjut menurut Depdikbud (1994: 7) tujuan ekstrakurikuler adalah (1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa; (2) Mengembangkan bakat; dan (3) Mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat. Maka dapat disimpulkan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran guna memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni

9. Karakteristik Siswa SMP

Menurut Sukintaka (1998: 45), anak yang berumur 13-15 mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Jasmani
 - 1) Pertumbuhan memanjang ada pada laki-laki maupun perempuan
 - 2) Dibutuhkan pengaturan istirahat yang baik
 - 3) Hubungan dan koordinasi yang kurang baik sering terlihat
 - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tidak terbatas
 - 5) Mudah lelah tidak dihiraukan
 - 6) Kecepatan dan kekuatan otot lebih baik anak laki-laki dari pada putri
 - 7) Keseimbangan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.
- b. Psikis atau Mental
 - 1) Banyak yang dikeluarkan energi untuk fantasinya
 - 2) Ingin menetapkan pandangan hidup
 - 3) Mudah gelisah dikarena keadaan lemah
- c. Sosial
 - 1) Ingin tetep diakui oleh kelompoknya
 - 2) Mengetahui moral etik dari kehidupan
 - 3) Berkembangnya persekawanan.

Menurut Desminta (2009: 23) usia di bawah 15 tahun anak-anak menunjukkan tanda-tanda perubahan ke arah lebih dewasa. Mereka cenderung menjauhi hal-hal yang berlaku kekanak-kanakan dan mulai mengharap kebebasan serta lepas dari pengaruh orang tuanya. Menurut Syamsu Yusuf (2012: 35), memperinci karakteristik perilaku dan pribadi dan masa remaja yang terbagi ke dalam bagian dua kelompok yaitu remaja awal (11-13 s.d. 14-15 tahun) dan remaja akhir (14-16 s.d. 18-20 tahun) meliputi aspek: (1) fisik; (2) psikomotor; (3) bahasa kognitif; (4) sosial;

(5) moralitas; (6) keagamaan; (7) konatif; (8) emosi efektif; dan (9) kepribadian. Berbagai pendapat tentang karakteristik anak SMP dipandang dari berbagai aspek, dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Laju perkembangan secara umum berlangsung pesat; (2) masih memilih-milih dalam menentukan jenis olahraga yang akan mereka tekuni; (3) mulai berubah menuju ke masa dewasa; (4) mulai muncul ciri-ciri sekunder pada tubuh; (5) usia remaja awal anak mengharapkan kebebasan; dan (6) berharap lepas dari pengaruh orang tua, dan masa ini anak mencari jati diri.

B. Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Stephanus Ari. S (2012) dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Putri Peserta Esktrakurikuler Sepakbola Putri di SMP Negeri 2 Pengasih Kulon Progo Tahun Ajaran 2011/2012”. Metode penelitian ini adalah metode penelitian survei. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswi peserta ekstrakurikuler sepakbola putri SMP Negeri 2 Pengasih sebagian besar dalam klasifikasi sedang (S) mencapai 66,67% sebanyak 16 siswi, serta yang lainnya dalam klasifikasi baik (B) 29,17% sebanyak 7 siswi, dan klasifikasi kurang 4,16% sebanyak 1 siswi. Sehingga dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswi peserta ekstrakurikuler sepakbola putri

SMP Negeri 2 Pengasih secara keseluruhan dalam klasifikasi sedang (S).

Hal ini kemungkinan disebabkan karena beberapa faktor.

2. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Satya Rhemba Deta (2014) dengan judul “ Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SD N Purwosari Purworejo”. Metode penelitian ini adalah metode penelitian survei. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa jumlah peserta ekstrakurikuler Tahun Pelajaran 2012 – 2013 yaitu berjumlah 26 siswa. Tidak ada yang tergolong dalam kategori baik sekali, 1 siswa tergolong dalam kategori baik (4%), 9 siswa tergolong dalam kategori sedang (35%), 15 siswa tergolong dalam kategori kurang (58%), dan 1 siswa tergolong dalam kategori kurang sekali (4%). Peserta ekstrakurikuler SD N Purwosari Purworejo tergolong dalam kategori kurangnya jam pada pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola di SD N Purwosari Purworejo yaitu hanya 2 jam setiap tatap muka dan 1 kali dalam seminggu.

Hasil dari kedua penelitian terdahulu seperti pemaparan di atas, terdapat kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu tes kesegaran jasmani, ekstrakurikuler, dan siswa SMP. Akan tetapi, dari kedua penelitian tersebut tidak ada yang benar-benar sama dengan masalah yang akan diteliti. Letak perbedaan hasil penelitian dari Stephanus Ari S. ini akan diteliti hanya siswi putri saja. Hal ini merupakan titik perbedaan karena pada penelitian ini akan diteliti

kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler siswa SMP. Penelitian dari Satya Rhemba Deta yang diteliti siswa putra ekstrakurikuler sepakbola.

Pemaparan di atas telah jelas mengenai persamaan dan perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan dengan hasil penelitian-penelitian yang akan dilakukan. Oleh karena itu penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul Tahun 2016/2017” dapat dilakukan. Karena masalah yang akan diteliti bukan duplikasi dari penelitian-penelitian yang terdahulu.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan kegiatan lain. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh peserta didik bahkan oleh semua orang. Kesegaran jasmani mempunyai peranan penting bagi kehidupan manusia, karena kesegaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang.

Komponen kesegaran jasmani meliputi: (1) daya tahan (daya tahan jantung-paru dan otot); (2) kekuatan; (3) kecepatan; (4) kelentukan; (5) kelincahan; (6) keseimbangan; (7) koordinasi; (8) daya ledak; (9) kecepatan reaksi; (10) komposisi tubuh; dan (11) ketepatan. Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain: (1) makanan; (2) umur; (3) istirahat; (4) rumusan latihan; (5) jenis kelamin; dan (6) genetik.

Siswa ekstrakurikuler untuk dapat meningkatkan prestasi maka siswa sangat memerlukan tenaga dan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Tingkat kesegaran jasmani siswa dapat diketahui dengan cara melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani, untuk melakukan tes perlu ada alat atau instrumen tes. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk alat ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang. Peneliti menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesi (TKJI) untuk usia 13-15 tahun dengan beberapa alasan: (1) instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan; (2) instrumen ini sudah disesuaikan dengan tingkatan umur, baik untuk umur anak SMP untuk putra maupun putri; (3) instrumen ini memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi; dan (4) instrumen ini mencakup banyak komponen yang diukur.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul Tahun Ajaran 2016/ 2017” merupakan penelitian pendekatan kuantitatif dengan persentase yang menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 13- 15 tahun 2010 diterbitkan oleh Kemendiknas Jakarta tahun 2010 yang terdiri dari lima butir tes, yaitu: (1) lari 50 meter; (2) gantung angkat tubuh (untuk putra) dan gantung siku tekuk (untuk putri); (3) baring duduk 60 detik; (4) loncat tegak; dan (5) lari 800 meter (untuk putri) dan 1000 meter (untuk putra).

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiono (2008: 38) bahwa variabel merupakan suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul dalam melakukan

seperangkat Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari 5 (lima) item tes dan indikator yaitu:

1. Kecepatan adalah kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul untuk bergerak dan menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, kecepatan diukur dengan tes lari 50 meter menggunakan *stopwatch* dengan satuan detik.
2. Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot perut bertujuan untuk mengukur kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul dalam melakukan serangkaian kerja dengan beban yang berat. Kekuatan otot diukur dengan tes baring duduk selama 60 detik dan siswa dihitung berapa kali melakukan baring duduk dengan satuan kali ulangan.
3. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang-ulang selama periode waktu tertentu bertujuan untuk mengukur kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama. Daya tahan otot diukur dengan tes gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri.
4. Daya ledak adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul untuk menggunakan kemampuan ototnya secara maksimal dalam waktu yang singkat. Daya ledak diukur dengan tes loncat tegak sebanyak 3 kali

diambil loncatan yang terbaik, diukur dengan papan berskala dengan satuan *centimeter*.

5. Daya tahan paru dan jantung adalah kemampuan paru dan jantung siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul dalam melakukan serangkaian kerja dengan waktu yang lama. Daya tahan paru dan jantung dapat diukur dengan tes lari menempuh jarak 800 meter (untuk putri) dan 1000 meter (untuk putra) menggunakan *stopwatch* dengan satuan menit/ detik.

C. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 115). Penelitian ini merupakan penelitian populasi. Populasi yang diteliti adalah 21 siswa ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul. Data populasi yang diteliti siswa ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul dirangkum dalam tabel 5.

Tabel 5. Data Populasi Siswa Ekstrakurikuler Atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul Tahun Ajaran 2016/2017

No.	Nama	Nomor Atletik
1	Budi Haryadi	Lari jarak pendek
2	Dina Aprilia	Lari jarak pendek
3	Andi Susanto	Lari jarak pendek
4	Nira Kaila	Lari jarak pendek
5	Maryam R.K	Lari jarak pendek
6	Fiando	Lari jarak pendek
7	Vannesa Vara Musvita	Lari jarak menengah
8	Riza N.H	Lari jarak menengah
9	Eka Fitri Purwaningsih	Lari jarak menengah
10	Ifut Saputra	Lari jarak menengah
11	Bryan Dwi Mukti	Lari jarak Jauh
12	Nanda Intansari	Lari jarak Jauh
13	Eka Feby S.	Lari jarak Jauh
14	Raditya Kristanto	Lari jarak Jauh
15	Nira Kaila	Lari jarak Jauh
16	Deby Shintya D.	Lompat jauh
17	Efran Mustar H.	Lompat jauh
18	Dila Putri Astuti	Lompat jauh
19	M. Saiful	Lompat jauh
20	Denok Arviansyah	Tolak peluru
21	Dea Firnanda	Tolak peluru

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Kemendiknas Jakarta (2010:3) untuk usia 13- 15 tahun. yang terdiri atas lima butir tes yaitu:

- a. Lari 50 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

- b. Gantung Angkat Tubuh selama 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

- c. Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

- d. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

- e. Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri

Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun yang diterbitkan oleh Kemendiknas pada Tahun 2010. TKJI merupakan satu rangkaian tes oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus. Pelaksanaan tes ini juga harus dilaksanakan dalam satu waktu, pelaksanaan harus sesuai dengan urutan item tes. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

- a. Pos 1: Lari 50 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka di belakang koma
- b. Pos 2 : Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri
- c. Pos 3 : Baring duduk selama 60 detik

- d. Pos 4 : Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm)
- e. Pos 5 : Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri diukur dalam satuan menit dan detik.

Sebelum dilaksanakan tes terlebih dahulu siswa diberi arahan dan informasi mengenai cara pelaksanaan tes serta melakukan pemanasan. Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; (1) lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin; (2) stopwatch; (3) bendera start; (4) palang tunggal; (5) papan berskala; (6) serbuk kapur; (7) penghapus; (8) formulir tes; (9) peluit; dan (10) alat tulis. Sedangkan petugas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani ini antara lain:

- a. Pos 1: 2 orang sebagai juru keberangkatan dan pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- b. Pos 2: 2 orang sebagai pengamat waktu dan perhitungan gerak merangkap hasil.
- c. Pos 3: 1 orang sebagai pengamat waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pos 4: 2 orang sebagai pencatat hasil dan pengamat.
- e. Pos 5: 2 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu, dan pencatat hasil.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan rangkaian tes kesegaran jasmani. Rangkaian tes ini dilakukan dengan membagi siswa menjadi kelompok-kelompok kecil dengan jumlah siswa 5 orang setiap kelompok. Peneliti menyiapkan 9

orang petugas, pada setiap pos ditangani oleh dua orang petugas masing-masing sebagai petugas keberangkatan dan pencatat hasil.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes, tes yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia). Pertimbangan menggunakan instrument ini adalah:

- a. Instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan.
- b. Instrumen ini sudah disesuaikan dengan tingkatan umur, baik untuk umur anak SMP untuk putra maupun putri
- c. Instrumen ini memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi. Adapun nilai validitas untuk putra adalah 0,950 (*DOOLITTLE*), sedangkan untuk putri adalah 0,923 (*AITKEN*). Nilai reliabilitas untuk putra adalah 0,960 (*DOOLITTLE*), sedangkan untuk putri 0,804 (*AITKEN*). (Kemendiknas Jakarta, 2010: 3).
- d. Instrumen ini mencakup banyak komponen yang diukur.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah tes. Tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul untuk dapat diketahui, peneliti datang langsung ke SMP N 1 Tanjungsari dan kemudian siswa dikumpulkan di lapangan WAC desa Kemiri, sebelum serangkaian tes dilakukan siswa

terlebih dahulu diberikan penjelasan dan pemanasan secara bersama-sama. Seluruh butir tes dilakukan terus menerus dan tidak boleh terputus-putus. Siswa melakukan lima butir tes secara urut dari butir satu sampai butir ke-lima dengan interval waktu istirahat tidak boleh lebih dari 3 menit.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan diskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13- 15 tahun. Langkah-langkah untuk mengklasifikasikan kesegaran jasmani sesuai dengan petunjuk penilaian TKJI untuk anak umur 13-15 tahun adalah sebagai berikut:

1. Hasil Kasar

Presentase setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes dicatat disebut hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk menggunakan satuan waktu (menit dan detik).
- b. Untuk butir tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali).
- c. Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran jarak (*centimeter*).

2. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda tersebut, perlu diganti dengan menggunakan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti itu adalah “nilai” (tabel 6 dan 7). Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani anak dengan menggunakan norma kebugaran jasmani Indonesia (tabel 8).

Tabel 6. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Putri Umur 13- 15 Tahun

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d – 7.7”	41 ke atas	28 ke atas	50 ke atas	s.d – 3’06”	5
4	7.8” – 8.7”	22 – 40	19 - 28	39 - 49	3’07” – 3’ 55”	4
3	8.8” – 9,9”	10 – 21	9 - 18	30 - 38	3’56” – 4’58”	3
2	10.0” – 11.9”	3 – 9	3 - 8	21 - 29	4’59” – 6’40”	2
1	12.0” - dst	0 – 2	0 - 2	0 - 20	6’41” - dst	1

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2010: 27)

Tabel 7. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Putra Umur 13- 15 Tahun

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 6.7”	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d – 3’04”	5
4	6.8” – 7.6”	11 – 15	28 - 37	53 - 65	3’05” – 3’53”	4
3	7.7” – 8,7”	6– 10	19 - 27	42 - 52	3’54” – 4’46”	3
2	8.8” – 10.3”	2 – 5	8 - 18	31 - 41	4’47” – 6’04”	2
1	10.4” - dst	0 – 1	0 - 7	0 - 30	6’05” - dst	1

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2010: 27)

Tabel 8. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Putra dan Putri Umur 13 – 15 Tahun

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1	22 – 25	Baik sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang sekali (KS)

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 28)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan tes TKJI tahun 2010. Data yang diperoleh berasal dari lima item tes terdiri atas: (1) lari 50 m; (2) gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri; (3) baring duduk; (4) loncat tegak; dan (5) lari 1000 m untuk putra sedangkan 800 m untuk putri. Kelima data tersebut diubah menjadi nilai menggunakan tabel nilai dijumlah kemudian dimasukkan dalam kategori status kesegaran jasmani. Data hasil tes TKJI disajikan dalam tabel 9 berikut:

Tabel 9. Data Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani

No.	Lari 50 m		Gantung AT		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 800m/1000m		TKJI	Kategori
	Waktu	N	Jumlah	N	Jumlah	N	Hasil	N	Waktu	N		
1	7.37dtk	4	13	4	33	5	52	4	4mnt 54dtk	2	19	Baik
2	7.79dtk	4	16	5	31	4	45	3	4mnt 19dtk	3	19	Baik
3	9.01dtk	3	5dtk	2	39	5	40	4	3mnt 39dtk	4	18	Baik
4	8.51dtk	3	11	4	40	5	50	3	5mnt 01dtk	2	17	Sedang
5	7.09dtk	4	6	3	41	5	48	3	5mnt 55dtk	2	17	Sedang
6	8.60dtk	4	6dtk	2	30	5	35	3	4mnt 53dtk	3	17	Sedang
7	8.79dtk	4	4dtk	2	30	5	39	4	5mnt 03dtk	2	17	Sedang
8	7.50dtk	4	10	3	37	4	47	3	4mnt 01dtk	3	17	Sedang
9	8.19dtk	3	5	2	37	4	40	2	3mnt 41dtk	5	16	Sedang

No.	Lari 50m		Gantung AT		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 1000m/800m		TKJI	Kategori
	Waktu	N	Jumlah	N	Jumlah	N	Hasil	N	Waktu	N		
10	9.06dtk	2	14	4	47	5	33	2	4mnt 24dtk	3	16	Sedang
11	8.09dtk	3	12	4	37	4	46	3	5mnt 23dtk	2	16	Sedang
12	8.51dtk	4	5dtk	2	20	4	37	3	4mnt 47dtk	3	16	Sedang
13	9.07dtk	2	13	4	39	5	44	3	5mnt 10dtk	2	16	Sedang
14	9.41dtk	3	4dtk	2	30	5	27	2	4mnt 50dtk	3	15	Sedang
15	8.54dtk	3	15	4	28	4	35	2	6mnt 00dtk	2	15	Sedang
16	9.14dtk	3	5dtk	2	27	4	32	3	4mnt 56dtk	3	15	Sedang
17	9.02dtk	3	4dtk	2	32	5	33	3	5mnt 27dtk	2	15	Sedang
18	9.53dtk	3	4dtk	2	29	5	29	2	4mnt 43dtk	3	15	Sedang
19	10.06dtk	2	5dtk	2	21	4	33	3	4mnt 11dtk	3	14	Sedang
20	10.18dtk	2	5dtk	2	21	4	32	3	5mnt 43dtk	2	13	Kurang
21	10.19dtk	2	3dtk	2	22	4	27	2	5mnt 11dtk	2	12	Kurang

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul. Penelitian ini dilakukan pada Senin, 06 Maret 2017 dan diperoleh responden sebanyak 21 orang. Hasil penelitian setiap item tes TKJI disajikan pada tabel 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, dan hasil penelitian TKJI disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

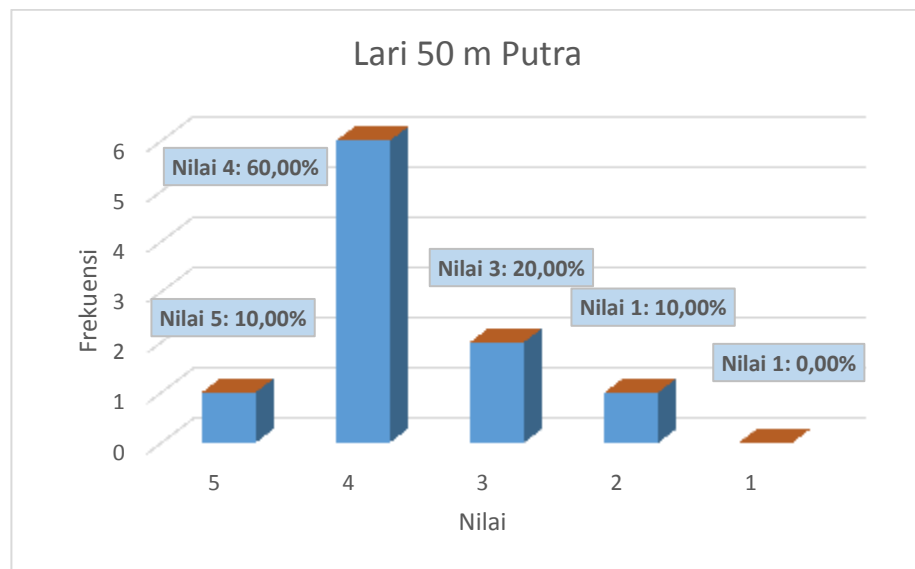
1. Hasil Penelitian setiap Tes Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

a. Hasil Tes Lari 50 m Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 50 m Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Kelas Interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
S.d – 6dtk	5	0 siswa	0,00
6.8dtk – 7.6dtk	4	4 siswa	40,00
7.7dtk – 8.7dtk	3	4 siswa	40,00
8.8dtk – 10.3dtk	2	2 siswa	20,00
10.4dtk- dst	1	0 siswa	0,00
Jumlah		10 siswa	100

Nilai lari 50 m putra siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul dengan nilai 5 berjumlah 0 siswa atau 0,00%, nilai 4 berjumlah 4 siswa (40,00%), nilai 3 berjumlah 4 siswa (40,00%), nilai 2 berjumlah 2 siswa (20,00%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%). Berikut adalah diagram batang nilai lari 50 m putra tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul:



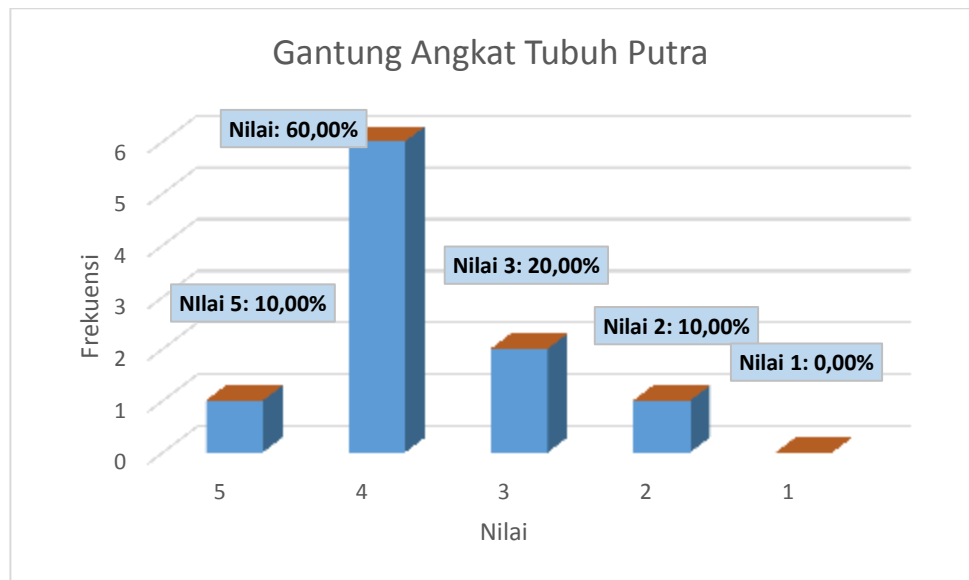
Gambar 1 . Diagram Batang Nilai Lari 50 m Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

b. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Nilai Gantung Angkat Tubuh Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Kelas Interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
16 - Keatas	5	1 siswa	10,00
11 – 15	4	6 siswa	50,00
6 – 10	3	2 siswa	20,00
2 – 5	2	1 siswa	10,00
0 – 1	1	0 siswa	0,00
Jumlah		10 siswa	100

Nilai gantung angkat tubuh putra siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul dengan nilai 5 berjumlah 1 siswa (10,00%), nilai 4 berjumlah 6 siswa (60,00%), nilai 3 berjumlah 2 siswa (20,00%), nilai 2 berjumlah 1 siswa (10,00%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%). Berikut adalah diagram batang nilai gantung angkat tubuh putra tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul:



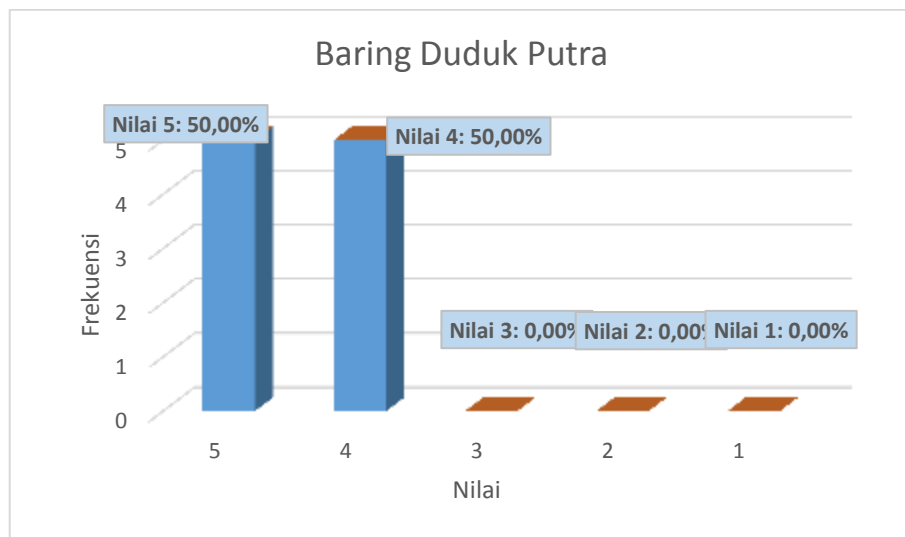
Gambar 2 . Diagram Batang Nilai Gantung Angkat Tubuh Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

c. **Hasil Tes Baring Duduk Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul**

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Nilai Baring Duduk Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Kelas Interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
38 - Keatas	5	5 siswa	50,00
28 – 37	4	5 siswa	50,00
19 – 27	3	0 siswa	0,00
8 – 18	2	0 siswa	0,00
0 – 7	1	0 siswa	0,00
Jumlah		10 siswa	100

Nilai baring duduk putra siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul dengan nilai 5 berjumlah 5 siswa (50,00%), nilai 4 berjumlah 5 siswa (50,00%), nilai 3 berjumlah 0 siswa (00,00%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (00,00%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa atau (0,00%). Berikut adalah diagram batang nilai baring duduk putra tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul:



Gambar 3 . Diagram Batang Nilai Baring Duduk Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

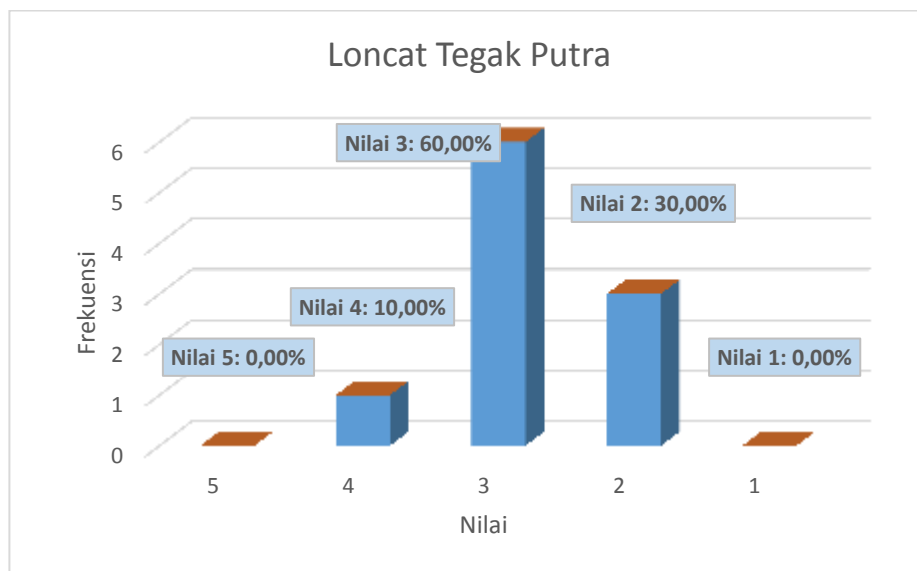
d. Hasil Tes Loncat Tegak Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Nilai Loncat Tegak Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Kelas Interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
66 Keatas	5	0 siswa	0,00
53 – 65	4	1 siswa	10,00
42 – 52	3	6 siswa	60,00
31 – 41	2	3 siswa	30,00
0 - 30	1	0 siswa	0,00
Jumlah		10 siswa	100

Nilai loncat tegak putra siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul dengan nilai 5 berjumlah 0 siswa (00,00%), nilai 4 berjumlah 1 siswa (10,00%), nilai 3 berjumlah 6 siswa

(60,00%), nilai 2 berjumlah 3 siswa (30,00%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%). Berikut adalah diagram batang nilai loncat tegak putra tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul:



Gambar 4 . Diagram Batang Nilai Loncat Tegak Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

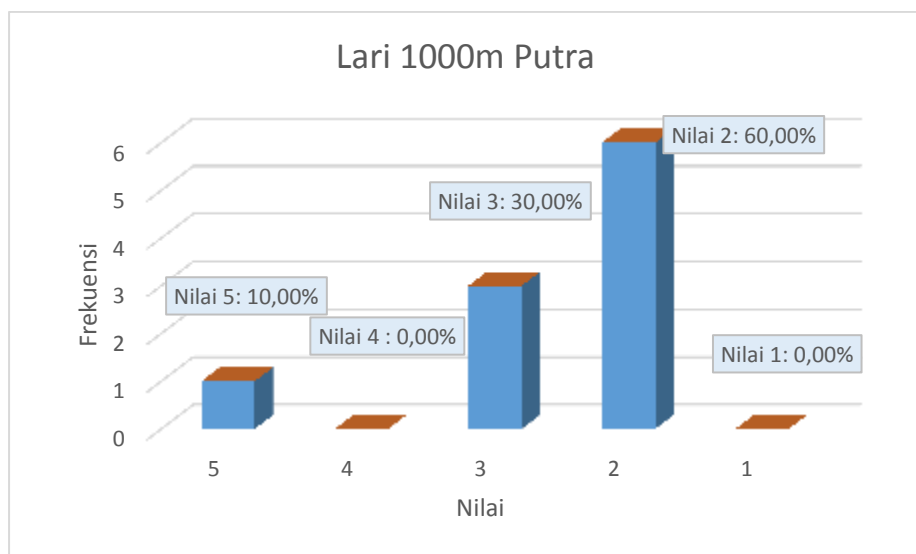
e. Hasil Tes Lari 1000 m Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 1000 m Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Kelas Interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
S.d – 3mnt 04dtk	5	1 siswa	10
3 mnt 05 dtk – 3 mnt 53 dtk	4	0 siswa	0
3 mnt 54 dtk – 4 mnt 46 dtk	3	3 siswa	30

Kelas Interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
4 mnt 47 dtk – 6 mnt 04 dtk	2	6 siswa	60
6 mnt 05 dtk - dst	1	0 siswa	0
Jumlah		10 siswa	100

Nilai lari 1000 m putra siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul dengan nilai 5 berjumlah 1 siswa (10,00%), nilai 4 berjumlah 0 siswa (00,00%), nilai 3 berjumlah 3 siswa (30,00%), nilai 2 berjumlah 6 siswa (60,00%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%). Berikut adalah diagram batang nilai lari 1000 m putra tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul:



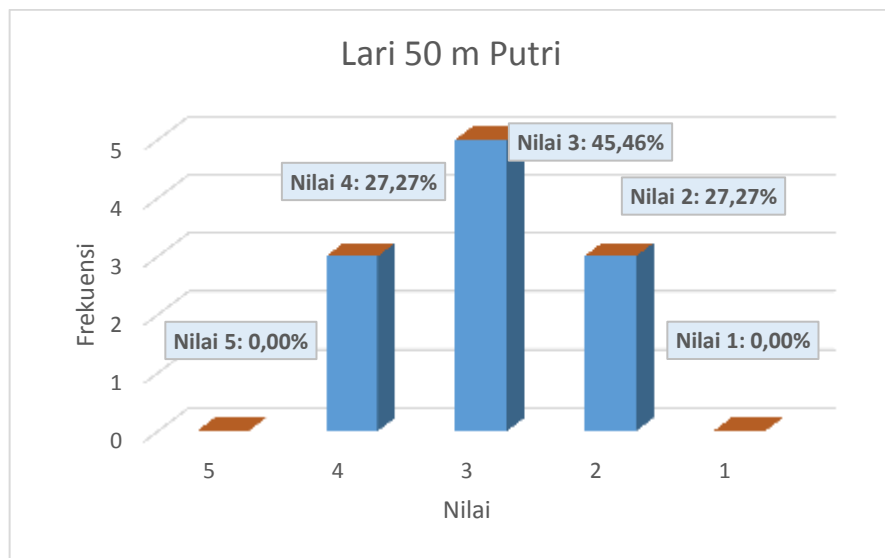
Gambar 5 .Diagram Batang Nilai Lari 1000 m Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

f. Hasil Tes Lari 50 m Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 50 m Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Kelas Interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
S.d – 7.7 dtk	5	0 siswa	0,00
7.8 dtk – 8.7 dtk	4	3 siswa	27,27
8.8 dtk – 9.9 dtk	3	5 siswa	45,46
10.0 dtk – 11.9 dtk	2	3 siswa	27,27
12.0 dtk- dst	1	0 siswa	0,00
Jumlah		11 siswa	100

Tabel 21 di atas dapat diketahui bahwa rerata sebesar 3,00 nilai lari 50 m putri sehingga masuk dalam kategori sedang. Nilai lari 50 m putri siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul dengan nilai 5 berjumlah 0 siswa (00,00%), nilai 4 berjumlah 3 siswa (27,27%), nilai 3 berjumlah 5 siswa (45,46%), nilai 2 berjumlah 3 siswa (27,27%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%). Berikut adalah diagram batang nilai lari 50 m putri tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul:



Gambar 6 . Diagram Batang Nilai Lari 50 m Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

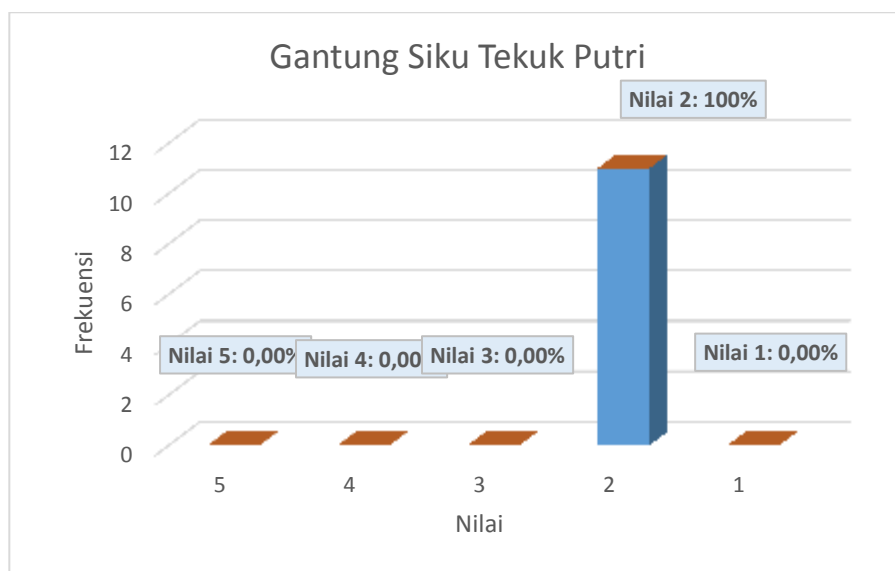
g. Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Nilai Gantung Siku Tekuk Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Kelas Interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
41 dtk - Keatas	5	0 siswa	0,00
22 dtk – 40 dtk	4	0 siswa	0,00
10 dtk – 21 dtk	3	0 siswa	0,00
3 dtk– 5 9 dtk	2	11 siswa	100,00
0 – 2dtk	1	0 siswa	0,00
Jumlah		11 siswa	100

Tabel di atas dapat diketahui bahwa rerata sebesar 2,00 nilai gantung siku tekuk putri sehingga masuk dalam kategori kurang. Nilai

gantung siku tekuk putri siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul dengan nilai 5 berjumlah 0 siswa (00,00%), nilai 4 berjumlah 0 siswa (0,00%), nilai 3 berjumlah 0 siswa (0,00%), nilai 2 berjumlah 11 siswa (100%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa atau (0,00%). Berikut adalah diagram batang nilai gantung siku tekuk putri tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul:



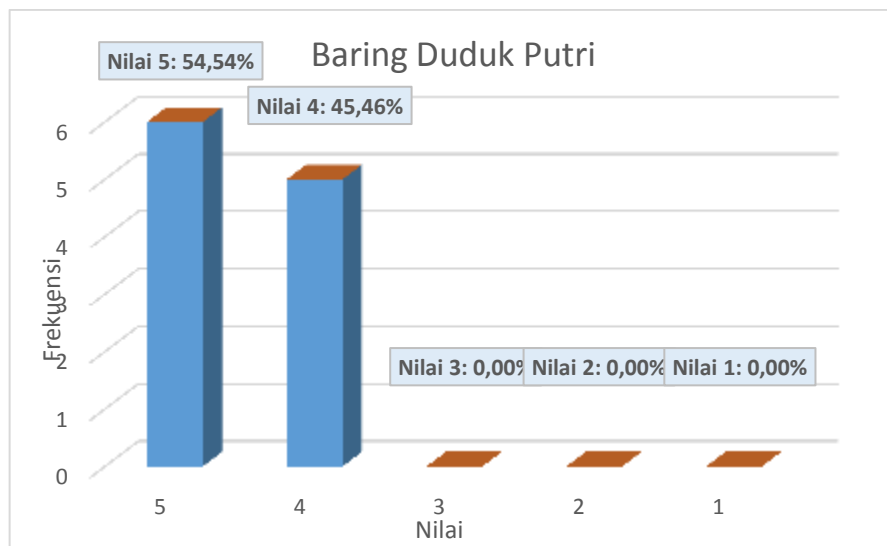
Gambar 7 . Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

h. Hasil Tes Baring Duduk Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Nilai Baring Duduk Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Kelas Interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
28 - Keatas	5	6 siswa	54,54
19 – 27	4	5 siswa	45,46
9 – 18	3	0 siswa	0,00
3 – 8	2	0 siswa	0,00
0 – 2	1	0 siswa	0,00
Jumlah		11 siswa	100

Nilai tahan baring duduk putri siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul dengan nilai 5 berjumlah 6 siswa (54,54%), nilai 4 berjumlah 5 siswa (45,46%), nilai 3 berjumlah 0 siswa (0,00%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0,00%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%). Berikut adalah diagram batang nilai baring duduk putri tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul:



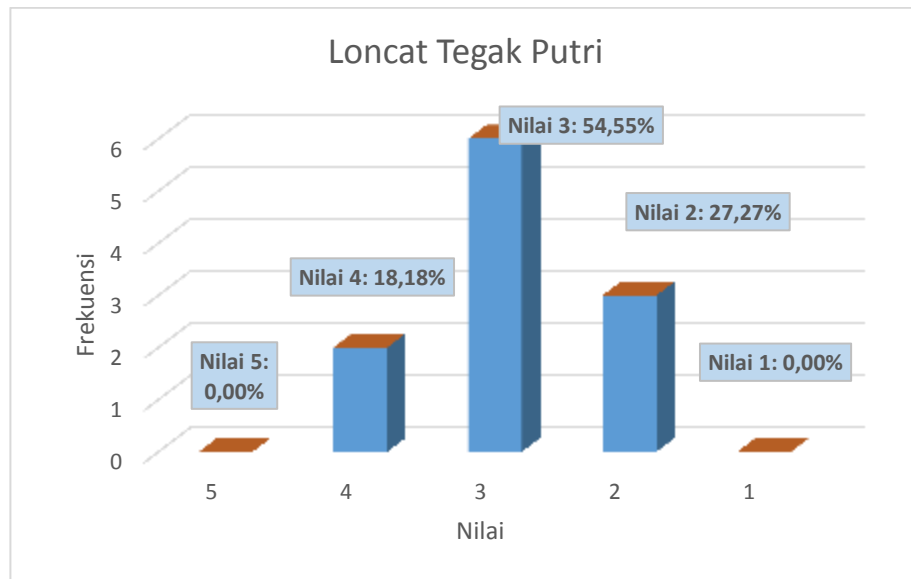
Gambar 8. Diagram Batang Nilai Baring Duduk Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

i. Hasil Tes Loncat Tegak Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Nilai Loncat Tegak Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Kelas Interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
50 Keatas	5	0 siswa	0,00
39 – 49	4	2 siswa	18,18
30 – 38	3	6 siswa	54,55
21 – 29	2	3 siswa	27,27
0 - 20	1	0 siswa	0,00
Jumlah		11 siswa	100

Nilai loncat tegak putri siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul dengan nilai 5 berjumlah 0 siswa (0,00%), nilai 4 berjumlah 2 siswa (18,18%), nilai 3 berjumlah 6 siswa (54,55%), nilai 2 berjumlah 3 siswa (27,27%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%). Berikut adalah diagram batang nilai loncat tegak putri tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul:



Gambar 9 .Diagram Batang Nilai Loncat Tegak Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

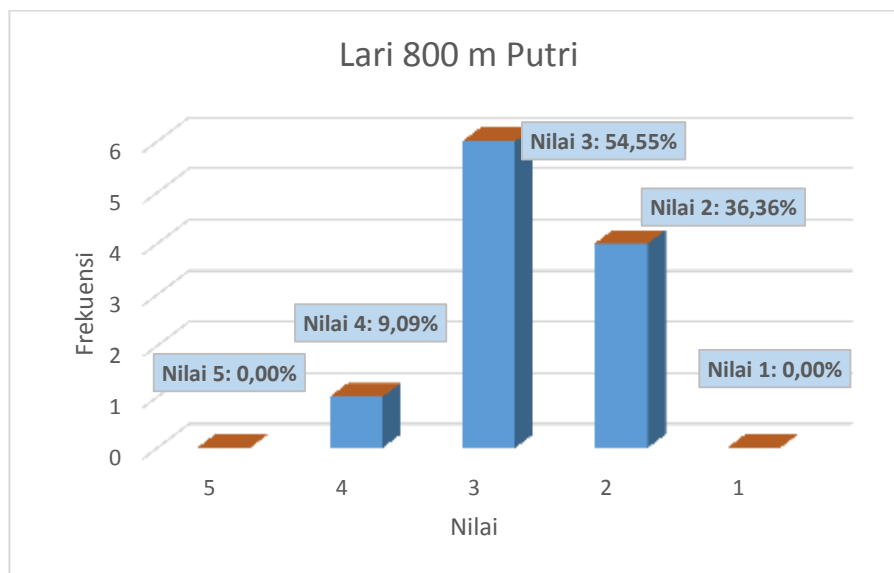
j. Hasil Tes Lari 800 m Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Nilai Lari 800 m Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Kelas Interval	Nilai	Frekuensi	Presentase
S.d – 3mnt 06dtk	5	0 siswa	0,00
3mnt 07dtk – 3mnt 55dtk	4	1 siswa	9,09
3mnt 56dtk – 4mnt 58dtk	3	6 siswa	54,55
4mnt 59dtk – 6mnt 40dtk	2	4 siswa	36,36
6mnt 41dtk- dst	1	0 siswa	0,00
Jumlah		11 siswa	100

Nilai lari 800 m putri siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul dengan nilai 5 berjumlah 0 siswa (0,00%), nilai 4 berjumlah 1 siswa (9,09%), nilai 3 berjumlah 6 siswa

(54,55%), nilai 2 berjumlah 4 siswa (36,36%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%). Berikut adalah diagram batang nilai lari 800 m putri tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul:



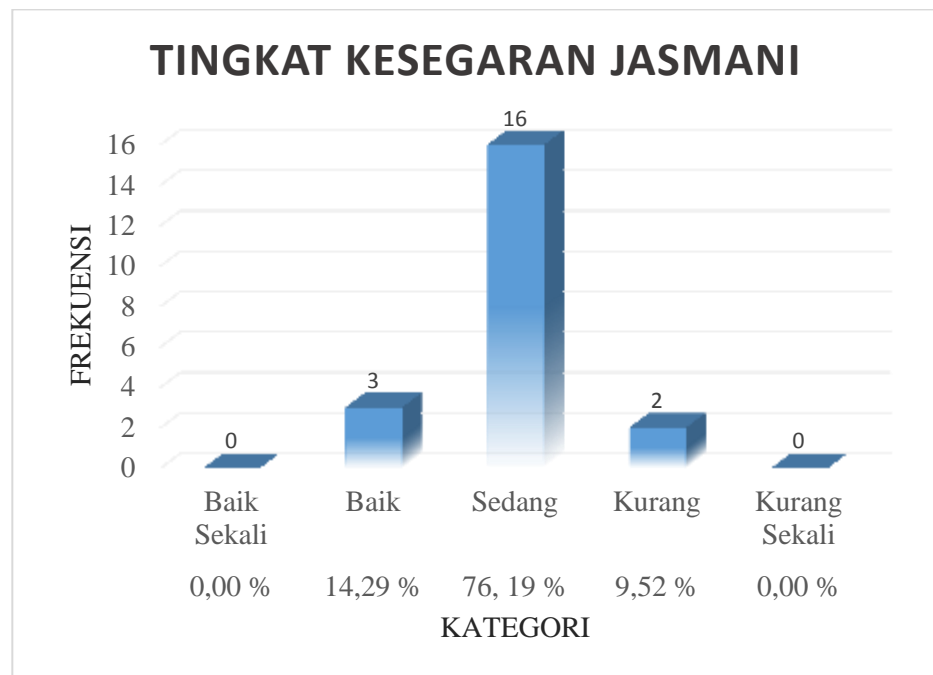
Gambar 10. Diagram Batang Nilai Lari 800 m Putri Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

2. Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
22 - 25	Baik Sekali	0	0,00
18 - 21	Baik	3	14,29
14 - 17	Sedang	16	76,19
10 - 13	Kurang	2	9,52
5 - 9	Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah		21	100

Tabel di atas dapat diketahui bahwa rerata sebesar 15,95 tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul sehingga masuk dalam kategori sedang. Tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul siswa yang berkategori baik sekali 0 orang (0,00%), baik 3 orang (14,29%), sedang 16 orang (76,19%), kurang 2 orang (9,52%), dan sangat kurang 0 orang (0,00%). Berikut adalah diagram batang tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul:



Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul

C. Pembahasan

Deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul tahun ajaran 2016/2017 adalah sedang dengan pertimbangan rerata sebesar 15,95. Tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul yang berkategori baik sekali 0 siswa (0,00%), baik 3 siswa (14,29%), sedang 16 siswa (76,19%), kurang 2 siswa (9,52%), dan sangat kurang 0 siswa (0,00%).

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler atletik SMPN 1 Tanjungsari Gunungkidul sebagian besar berada pada kategori sedang berjumlah 16 siswa (76,19 %). Hasil penelitian juga menunjukkan ada siswa yang masuk dalam kategori baik berjumlah 3 siswa (14,29%), tentu kondisi ini yang memang harus diharapkan sebagai siswa peserta ekstrakurikuler atletik. Sedangkan ada siswa yang masuk dalam kategori kurang berjumlah 2 siswa (9,52 %), hal tersebut tentu saja dikatakan tidak sedikit.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul memiliki tingkat kebugaran yang sedang. Kesegaran jasmani memiliki beberapa komponen yang saling berkaitan antara yang satu dengan yang lain. Namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri, yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmani seseorang.

Siswa secara keseluruhan yang tidak memiliki latihan tertentu tidak mengakibatkan tingkat kesegaran jasmani siswa buruk, namun ketika kondisi siswa menurun hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor:

a. Makanan sehari-hari

Upaya untuk dapat mempertahankan hidup, manusia memerlukan makanan yang cukup. Seseorang yang kurang mengkonsumsi zat-zat yang dibutuhkan tubuh juga berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Begitu juga akan berpengaruh terhadap kualitas maupun kuantitas dalam melakukan kegiatan fisik. Siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul tahun ajaran 2016/2017 yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang bahkan ada yang kurang kemungkinan terjadi karena kekurangan zat-zat gizi yang dikonsumsi sehari-hari sehingga mereka dalam melakukan aktivitas jasmani tidak ada yang cukup.

b. Aktivitas fisik

Status aktivitas fisik akan bermakna bila kualitas maupun kuantitas dalam aktivitas tersebut dilakukan secara teratur dan terukur. Upaya meningkatkan kesegaran memerlukan latihan 3-5 kali perminggu dan lebih baik dilakukan berselang untuk pemulihan atau *recovery*.

Waktu yang ada hanya 180 menit latihan atau 2 kali latihan tiap minggu, tentu masih sangat kurang dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Jadi, wajar jika banyak siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul tahun ajaran 2016/2017 memiliki kesegaran jasmani sedang bahkan ada yang kurang, jika hanya mengandalkan 2 kali seminggu latihan.

Hasil tes semua siswa putri untuk kekuatan dan ketahanan otot lengan serta otot bahu (*pull up*) berdasarkan hasil tes masih kurang. Hal ini terjadi karena program latihan mungkin kurang terukur. Oleh karena itu, perlu disediakan waktu latihan tambahan secara teratur dan terukur untuk meningkatkan kesegaran jasmani serta meningkatkan prestasi siswa yang optimal.

c. Siswa

Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar dan prestasi siswa. Sehingga siswa akan bertambah semangat dan selalu siap dalam menerima program latihan yang diberikan pelatih. Maka dari itu, dengan melalui latihan tidak hanya menekankan pada penguasaan keterampilan gerak melainkan juga pada pencapaian derajat kesegaran jasmani yang tinggi. Sehingga dapat diharapkan menjadi dasar bagi siswa untuk mencapai prestasi yang optimal.

Siswa sangat penting meningkatkan kesegaran jasmani untuk meningkatkan prestasi. Kedisiplinan siswa ekstrakurikuler atletik SMP N

1 Tanjungsari Gunungkidul tahun ajaran 2016/2017 dibutuhkan untuk merealisasikan status kesegaran jasmani yang baik. Peneliti menilai siswa selama melaksanakan program latihan ada beberapa siswa tidak serius, tidak semangat, terlihat malas, tidak menyelesaikan setiap program yang diberikan pelatih, dan datang latihan tidak teratur. Upaya untuk dapat mengatasi masalah ini guru atau pelatih dapat lebih mempertegas kedisiplinan, supaya siswa lebih belajar arti dari disiplin.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian diperoleh hasil tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul tahun ajaran 2016/2017 menunjukkan bahwa 2 siswa (9,25%) masuk kategori baik, 16 siswa (76,19%) sedang, dan 3 siswa (14,29%) kurang. Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh 3 faktor, yaitu: (1) makanan; (2) aktivitas fisik; dan (3) siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul tahun ajaran 2016/2017 masuk kategori sedang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menjadi informasi mengenai status tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul.
2. Data hasil tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul dapat menjadi gambaran bagi siswa, guru, dan pihak sekolah SMP N 1 Tanjungsari Gunungkidul sehingga dapat menjadi bahan untuk proses latihan.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Meskipun penelitian ini telah diusahakan dengan baik, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, antara lain:

1. Keterbatasan peneliti kurang informasi waktu penelitian bersamaan dengan pertandingan sepakbola, karena ada beberapa siswa ekstrakurikuler atletik mengikuti pertandingan sepakbola tersebut.
2. Keterbatasan waktu penelitian peneliti kurang mengontrol keseriusan siswa dalam melakukan tes kebugaran jasmani.

D. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai kebugaran jasmani kurang untuk dapat ditingkatkan dengan menjaga kondisi fisik, menjaga pola makan, dan melakukan intensitas latihan fisik secara rutin.
2. Sekolah dapat memfasilitasi kegiatan ekstrakurikuler atletik secara maksimal agar dapat mencapai tujuan yang maksimal pula.
3. Sekolah mampu menumbuhkan minat berlatih siswa dengan meningkatkan faktor-faktor yang mempengaruhi proses latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler atletik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra. (2008). *Atletik*. Yogyakarta : Pustaka Insan Madani.
- Arma Abdoellah dan Agus Manadji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- _____. (1994). *Pendidikan Jasmani SMP*. Jakarta: PT Rajasa Rasdakarya.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman Dan Modul Pelatian Kesegaran Olahraga Bagi Pelatian Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pembangun Kualitas Jasmani.
- Desminta. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi.
- _____. (2004). *Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Eddy Purnomo, Dapan. (2013). *Dasar – Dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.Yogyakarta: Lukman Offset.
- IAAF. (2006-2007). *Peraturan Lomba Atletik*. Jakarta: PB PASI
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13 – 15 Tahun*. Jakarta.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan jilid 1*. Jakarta: CV Erlangga.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. (2000). *Pengukuran dan Evaluasi penjaskes*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasardan Menengah
- Rusli Lutan. (2000). *Menuju Sehat Dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.

- _____. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Santoso Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset
- Satya Rhemba Deta. (2014). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Ekstrakurikuler Sepakbola di SD N Purwosari Purworejo. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Stephanus Ari. S. (2012). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Putri Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Putri di SMP Negeri 2 Pengasih Kulon Progo Tahun Ajaran 2011/2012. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kuwakitatif, Dan R & D*. Bandung: Cv Alfabet.
- Suharsini Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1998). *Permainan dan Metodik. Buku I untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.
- Syamsu Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. (2007). *Penjasorkes 3 SMP/MTS Kelas IX*. Jakarta: Bumi Antariksa.
- Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Nomor 1 tahun 2008). Hlm. 63.

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 17 Februari 2017

Kepada Yth. :

Nomor : 074/1641/Kesbangpol/2017
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Bupati Gunung Kidul
Up. Kepala Dinas Penanaman Modal
dan Pelayanan Terpadu Kabupaten
Gunung Kidul
Di
WONOSARI

Memperhatikan surat :

Dari : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : 062/UN34.16/PP/2017
Tanggal : 16 Februari 2017
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : **"TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI ESKTRAKURIKULER ATLETIK DI SMP N 1 TANJUNGSARI GUNUNG KIDUL TAHUN AJARAN 2016 / 2017 "** kepada:

Nama : ANES WINARTININGSIH
NIM : 13601244067
No. HP/Identitas : 085743035518 / 3403175808930001
Prodi/Jurusan : PJKR / POR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SMPN 1 Tanjungsari Gunung Kidul
Waktu Penelitian : 17 Februari 2017 s/d 17 Maret 2017

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



KEPALA
BADAN KESBANGPOL DIY

AGUNG SUPRIYONO, SH
NIP. 19601026 199203 1 004

Tembusan disampaikan Kepada Yth :
1. Gubernur DIY (sebagai laporan)



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENANAMAN MODAL PELAYANAN TERPADU

Alamat : Jalan Kesatrian No. 38 Tlp (0274) 391942 Wonosari 55812

SURAT KETERANGAN / IJIN

Nomor : 0209/PEN/II/2017

Membaca : Surat dari BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK YOGYAKARTA, Nomor : 074/1641/Kesbangpol/2017 tanggal 17 Februari 2017, hal : Izin Penelitian

Mengingat : 1. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 9 Tahun 1983 tentang Pedoman Pendataan Sumber dan Potensi Daerah;

2. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di lingkungan Departemen Dalam Negeri;

3. Surat Keputusan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 38/12/2004 tentang Pemberian Izin Penelitian di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta;

Dijijinkan kepada :
Nama : **Anes Winartiningsih NIM : 13601244067**
Fakultas/Instansi : Keolahragaan/UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Alamat Instansi : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta
Alamat Rumah : Sumuran 003/003, Kemadang, Tanjungsari, Gunungkidul
Keperluan : Izin penelitian dengan judul : "TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER ATLETIK DI SMP N I TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL TAHUN AJARAN 2016/2017 "

Lokasi Penelitian : SMP N I Tanjungsari Kab. Gunungkidul
Dosen Pembimbing : Nur Sita Utami., M.Or
Waktunya : Mulai tanggal : 23 Februari 2017 s/d 23 Mei 2017
Dengan ketentuan :

Terlebih dahulu memenuhi/melaporkan diri kepada Pejabat setempat (Camat, Lurah/Kepala Desa, Kepala Instansi) untuk mendapat petunjuk seperlunya.

1. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
 2. Wajib memberi laporan hasil penelitiannya kepada Bupati Gunungkidul (cq. BAPPEDA Kab. Gunungkidul) dalam bentuk *softcopy format pdf* yang tersimpan dalam keping compact Disk (CD) dan dalam bentuk data yang dikirim via e-mail ke alamat : litbangbappeda.gk@gmail.com dengan tembusan ke Kantor Perpustakaan dan Arsip Daerah dengan alamat e-mail : kpadgunungkidul@gmail.com.
 3. Ijin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
 4. Surat ijin ini dapat diajukan lagi untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
 5. Surat ijin ini dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut diatas.
- Kemudian kepada para Pejabat Pemerintah setempat diharapkan dapat memberikan bantuan seperlunya.

Dikeluarkan di : Wonosari
Pada tanggal : 23 Februari 2017

An. Bupati
Pdt. Kepala



HIDAYAT, SH., M.Si

NIP. 19620831 198603 1 003

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Gunungkidul (Sebagai Laporan) ;
2. Kepala BAPPEDA Kab. Gunungkidul ;
3. Kepala Badan KESBANGPOL Kab. Gunungkidul ;
4. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kab. Gunungkidul ;
5. Kepala SMP N I Tanjungsari Kab. Gunungkidul ;
6. Arsip ;

Lampiran 2. Surat Keterangan



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLÁHRAGA
SMPN 1 TANJUNGSARI



Alamat : Jl. Baron Km 18 Kemadang, Tanjungsari Gunungkidul, 55881 Telepon : 08112504821

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3/060

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Drs. Y. KELIK WIBOWO**
NIP : 19640212 199003 1 005
Pangkat/Golongan : Pembina / IV A
Jabatan : Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Tanjungsari

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa berdasar Surat Keterangan Ijin dari Dinas Penanaman Modal Pelayanan Terpadu Kabupaten Gunungkidul No : 0209/PEN/II/2017 tentang ijin Penelitian pada mahasiswa.

Nama : **ANES WINARTININGSIH**
NIM : 13601244067
Fakultas/Perguruan Tinggi : FIK/ Universitas Negeri Yogyakarta




Telah mengadakan penelitian di SMP Negeri 1 Tanjungsari pada Tanggal 6 Maret 2017 dengan judul "TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER ATLETIK DI SMP N 1 TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL TAHUN AJARAN 2016/2017".
Demikian Surat Keterangan ini di agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tanjungsari, 29 Maret 2017
Kepala Sekolah



Drs. Y. KELIK WIBOWO
NIP. 19640212 1990031005

Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>					
SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 3340 / SW - 25 / V / 2016 Number					
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 009449</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 24 Mei 2016</td> </tr> </table>		No. Order	: 009449	Diterima tgl	: 24 Mei 2016
No. Order	: 009449				
Diterima tgl	: 24 Mei 2016				
ALAT Equipment Nama : Stopwatch Kapasitas : 9 jam Daya Baca : 1 detik Accuracy	Tipe/Model : - Nomor Seri : - Merek/Buatan : - Trade Mark/Manufaktur				
PEMILIK Owner Nama : Putut Indramawan Alamat : Jl. Suryoputran 36, Panembahan, Kraton, Yogyakarta					
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW.IDF Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN					
TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibration : 24 Mei 2016 LOKASI KALIBRASI Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C : Kelembaban : 55% ± 10% HASIL Result : Lihat sebaliknya					
					
					
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-02.T				

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : Putut Indramawan
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"00
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrolagian



Goro SE MM
NIP.19610807.198202.1.007



PPEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPT METROLOGI LEGAL

Jl.Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 55122 Telp (0274)
sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id.

SERTIFIKAT PENERAAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 467 / MET / UP - 54 / III / 2017
Number

No. Order	: 010410
Diterima tgl	: 7 Maret 2017

ALAT

Equipment

Nama : Ukuran Panjang Nomor Seri :
Name Serial number
Kapasitas : 30 meter Merek/Buatan :
Capacity Brand / Made in
Tipe/Model : Daya Baca : 2 mm
Type/Model Readybility

PEMILIK

Owner

Nama : Anes Winartiningsih
Name
Alamat : Sumukan Kemadang Tanjungsari, Gunungkidul
Address

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010
Method
Standard : Komparator 10 meter
Standard
Telusuran : Ke satuan SI melalui Direktorat Metrologi
Traceability

TANGGAL PENERAAN

Date of Verified

: 7 Maret 2017

LOKASI PENERAAN

Location of Verified

: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN PENERAAN

Environment condition of Verified

: Suhu : 30°C ± 3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%

HASIL

Result

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2017

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 7 Maret 2018



Yogyakarta, 9 Maret 2017
Pit. Kepala UPT Metrologi Legal

Mohammad Ashari, S Kom
NIP. 19630126.198202.1.001

Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes

Petunjuk Pelaksanaan Tes TKJI untuk Remaja Umur 13-15 Tahun

A. Rangkaian Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun putra dan putri terdiri dari :

1. Untuk putra terdiri dari:

- a. lari 50 meter;
- b. gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik;
- c. baring duduk (*sit up*) selama 60 detik;
- d. loncat tegak (*vertical jump*);
- e. lari 1000 meter.

2. Untuk putri terdiri dari :

- a. lari 50 meter;
- b. gantung siku tekuk (*tahan pull up*) selama 60 detik;
- c. baring duduk (*sit up*) selama 60 detik;
- d. loncat tegak (*vertical jump*);
- e. lari 800 meter.

B. Kegunaan Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja umur 13-15 tahun.

C. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera *start*
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal untuk gantung siku
7. Papan berskala untuk papan loncat
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes
11. Peluit
12. Alat tulis dll

D. Ketentuan Pelaksanaan

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI

bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

- Pertama : Lari 50 meter
- Kedua : - Gantung angkat tubuh untuk putra
- Gantung siku tekuk untuk putri
- Ketiga : Baring duduk
- Keempat : Loncat tegak
- Kelima : - Lari 1000 m untuk putra
- Lari 800 m untuk putri

E. Petunjuk Umum

1. Peserta

- a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- d. Melakukan pemanasan (*warming up*)
- e. Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu/lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai/gagal.

2. Petugas

- a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- b. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-

gerakan tersebut.

- d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

F. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 50 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 meter
- 2) Bendera *start*
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir TKJI
- 8) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Juru keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

- a) pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
- b) pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*

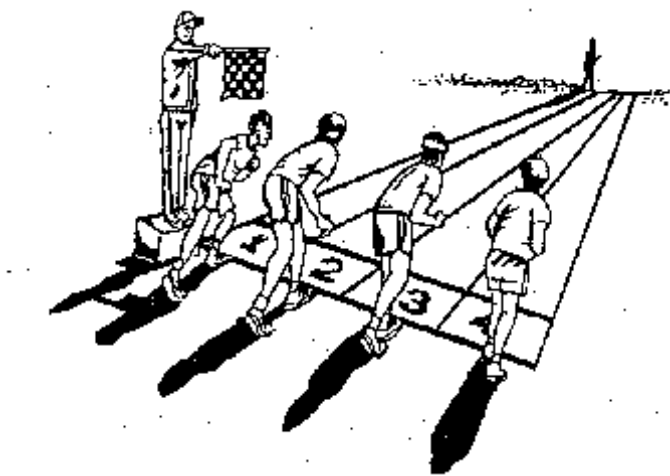
3) Lari masih bisa diulang

apabila:

- a) pelari mencuri *start*;
- b) pelari tidak melewati garis *finish*;
- c) pelari terganggu dengan pelari lain.

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis finish.



Gambar 1
Posisi start lari 50 meter
<http://MlayuMlayu.com>

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

2. Tes gantung angkat tubuh untuk putra, tes gantung siku tekuk untuk putri

a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putra :

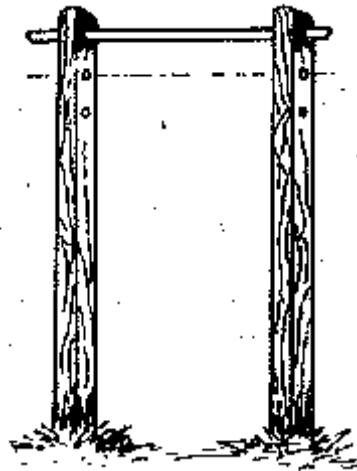
1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

2) Alat dan fasilitas

- a) lantai rata dan bersih;

- b) palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta (lihat gambar 2). Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi;
- c) stopwatch;
- d) serbuk kapur atau magnesium karbonat;
- e) alat tulis.

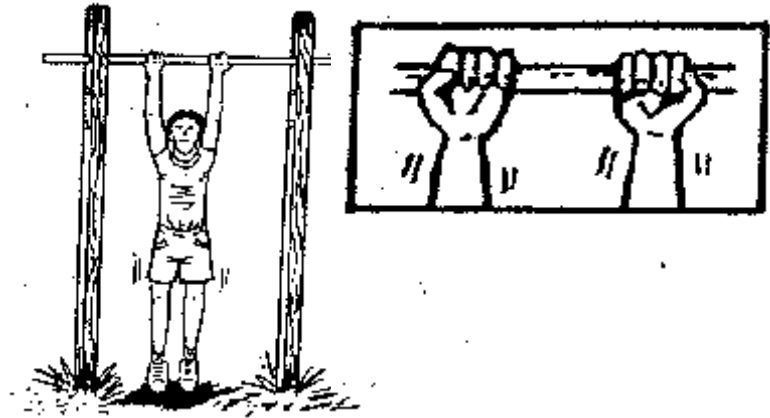


Gambar 2
Palang Tunggal
<http://MlayuMlayu.com>

- 3) Petugas tes
 - a) pengamat waktu
 - b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
 - a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang selebar bahu. Pegangan

telapak tangan menghadap ke arah letak kepala (lihat gambar 3).



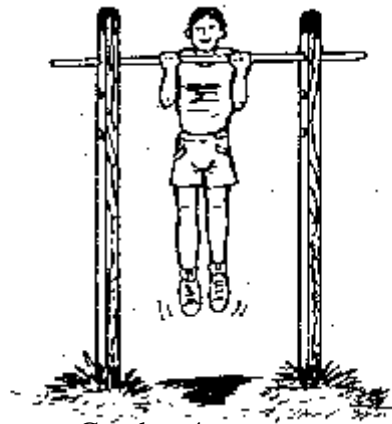
Gambar 3
Sikap permulaan gantung angkat tubuh
<http://MlayuMlayu.com>

b) Gerakan

- 1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 4) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- 2) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- 3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.

c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila;

- 1) pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun;
- 2) pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal dan;
- 3) pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus



Gambar 4

Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal

<http://MlayuMlayu.com>

5) Pencatatan hasil

- a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
 - b) Yang dicatat adaiah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
 - c) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun teiah berusaha, diberi nilai nol (0).
- b. Tes gantung siku tekuk, untuk putri :

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

2) Alat dan fasilitas terdiri dari :

- a) lantai rata dan bersih;
- b) palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta (Lihat gambar 2). Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi;
- c) stopwatch;
- d) serbuk kapur atau magnesium karbonat;
- e) alat tulis.

3) Petugas tes

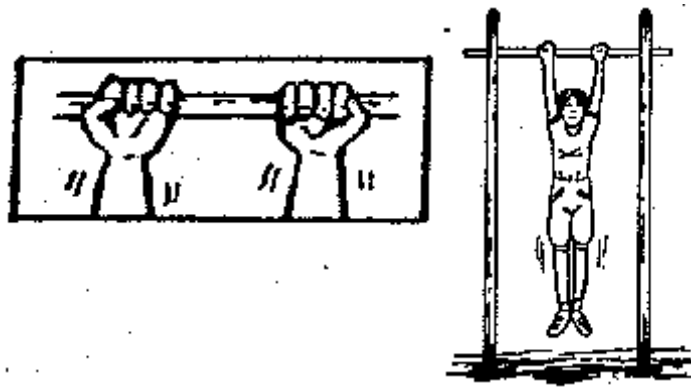
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta

a) Sikap permulaan

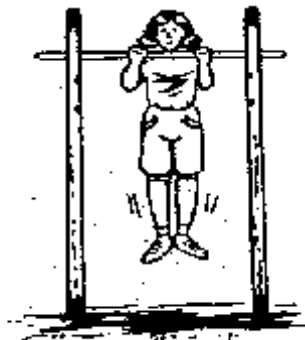
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (Lihat gambar 5).



Gambar 5
Sikap permulaan gantung siku tekuk
<http://MlayuMlayu.com>

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (Lihat gambar 6). Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



Gambar 6
Sikap gantung siku tekuk
<http://MlayuMlayu.com>

5) Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat

melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

3. Baring duduk 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) stopwatch
- 3) alat tulis
- 4) alas/ tikar/ matras dll

c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala (lihat gambar 7).
- b) Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat



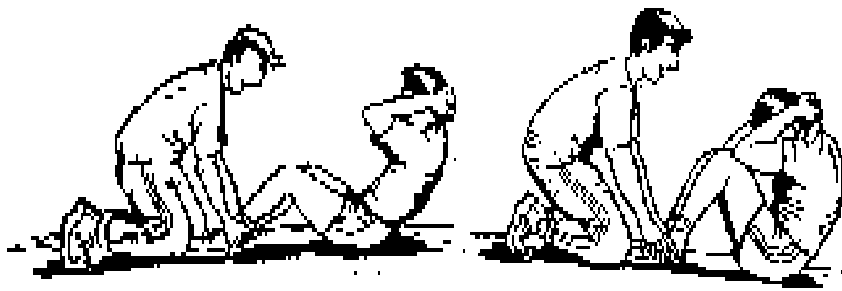
Gambar 7
Sikap permulaan baring duduk
<http://MlayuMlayu.com>

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal. (Lihat gambar 8)
- b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik

catatan :

- 1) gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping telinga;
- 2) kedua siku tidak sampai menyentuh paha;
- 3) mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 8
Gerakan baring menuju sikap duduk dan sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha
<http://MlayuMlayu.com>

e) Pencatatan hasil

1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :

- pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

4. Loncat tegak (*Vertical Jump*)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif/ kekuatan daya ledak

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis

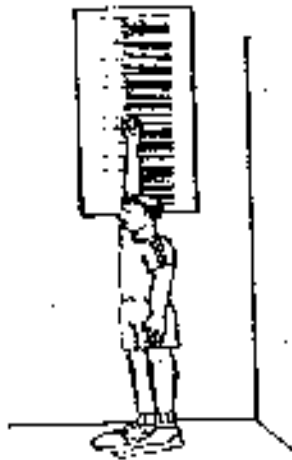
c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

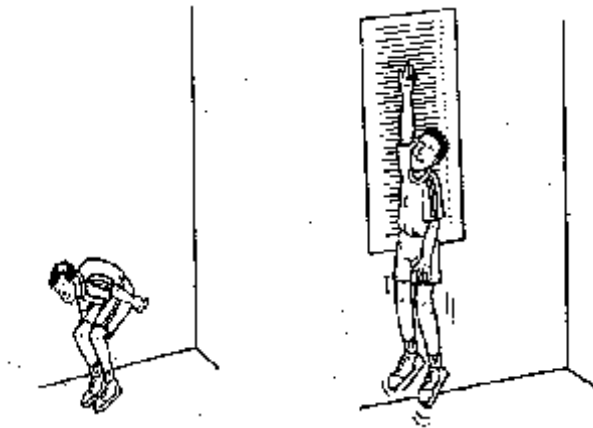
- a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari. (Lihat gambar 9)



Gambar 9
Sikap menentukan raihan tegak
<http://MlayuMlayu.com>

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas
- b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain



Gambar 10
Sikap awalan loncat tegak dan gerakan meloncat tegak
<http://MlayuMlayu.com>

- e. Pencatatan Hasil
 - 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
 - 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat
 - 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar
5. Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri
- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pengawas dan pembantu umum

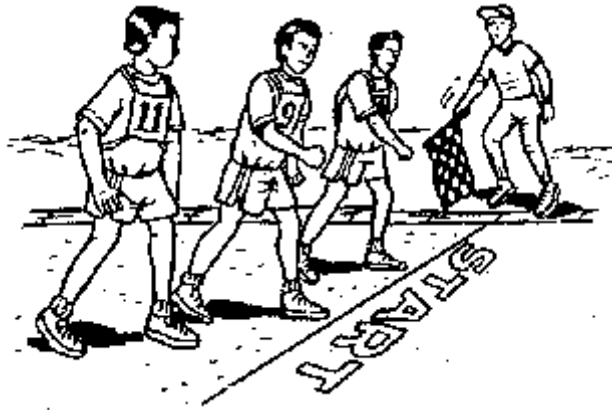
d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*

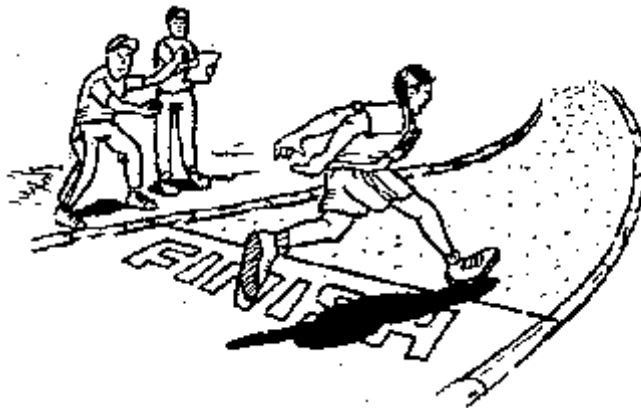
- 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari



Gambar 11
Posisi start lari 1000 m dan 800 m
<http://MlayuMlayu.com>

- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis *finish*



Gambar 12
Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis *finish*
<http://MlayuMlayu.com>

Catatan :

- (1) Lari diulang bilamana ada pelari mencuri start
- (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis *finish*

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis *finish*
- 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"

Lampiran 5. Formulir Tes

FORMULIR TKJI

Nama : _____ (Putra/Putri*)

Umur : _____ tahun

Nama sekolah : SMP N 1 Tanjungsari

Tanggal tes : _____

Tempat tes : SMA N 1 Tanjungsari

No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 50 meter	detik		
2.	Gantung : a. siku tekuk b. angkat tubuh	detik kali		
3.	Baring duduk 30/60 detik*	kali		
4.	Loncat tegak -Tinggi raihan : cm -Loncatan I : cm -Loncatan II : cm -Loncatan III : cm	cm		
5.	Lari /800/1000 mtr*	mt dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

*coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Lampiran 6. Data Siswa

No.	Nama	Tempat, Tanggal Lahir	Usia
1	Maryam R.K	Gk, 4 Maret 2004	13 Tahun
2	Dina Aprilia	Gk, 6 April 2004	13 Tahun
3	Efran Mustar H.	Gk, 17 April 2004	13 Tahun
4	Bryan Dwi Mukti	Gk, 23 Maret 2004	13 Tahun
5	Eka Feby S.	Gk, 1 Februari 2003	14 Tahun
6	Novitasari	Gk, 20 November 2004	13 Tahun
7	Riza N.H	Gk, 16 Oktober 2003	14 Tahun
8	Fiando	Gk, 20 April 2004	13 Tahun
9	Andi Susanto	Gk, 21 September 2003	14 Tahun
10	Deby Shintya D.	Gk, 2 Februari 2003	14 Tahun
11	Eka Fitri Purwaningsih	Gk, 28 Januari 2004	13 Tahun
12	Ifut Saputra	Gk, 15 April 2004	13 Tahun
13	Raditya Kristanto	Gk, 22 Agustus 2003	14 Tahun
14	Vannesa Vara Musvita	Gk, 15 November 2003	14 Tahun
15	Nira Kaila	Gk, 12 Mei 2004	13 Tahun
16	Dila Putri Astuti	Gk, 23 Mei 2003	14 Tahun
17	Nanda Intansari	Gk, 10 Maret 2003	14 Tahun
18	M. Saiful	Gk, 7 Januari 2003	14 Tahun
19	Budi Haryadi	Gk, 18 Januari 2004	13 Tahun
20	Denok Arviansyah	Gk, 20 Juli 2003	14 Tahun
21	Dea Firnanda	Gk, 21 Desember 2003	14 Tahun

Lampiran 7. Hasil Tes Kesegaran Jasmani

No. Subjek	Lari 50 M		Gantung St		Baring Duduk		Loncat Tegak							Lari 800m/1000m		TKJI
	Waktu	N	Jumlah	N	Jumlah	N	Raihan Pertama	I	II	III	Loncatan Tertinggi	Hasil	N	Waktu	N	
1	7.37dtk	4	13	4	33	5	221	271	270	273	273	52	4	4mnt 54dtk	2	19
2	7.79dtk	4	16	5	31	4	240	281	280	285	285	45	3	4mnt 19dtk	3	19
3	9.01dtk	3	5dtk	2	39	5	226	266	261	265	266	40	4	3mnt 39dtk	4	18
4	8.51dtk	3	11	4	40	5	240	285	290	285	290	50	3	5mnt 01dtk	2	17
5	7.09dtk	4	6	3	41	5	236	283	284	275	284	48	3	5mnt 55dtk	2	17
6	8.60dtk	4	6dtk	2	30	5	236	271	261	271	271	35	3	4mnt 53dtk	3	17
7	8.79dtk	4	4dtk	2	30	5	231	259	265	270	270	39	4	5mnt 03dtk	2	17
8	7mnt 50dtk	4	10	3	37	4	243	286	285	290	290	47	3	4mnt 01dtk	3	17
9	8mnt 19dtk	3	5	2	37	4	220	260	255	256	260	40	2	3mnt 41dtk	5	16
10	9mnt 06dtk	2	14	4	47	5	217	250	250	243	250	33	2	4mnt 24dtk	3	16
11	8mnt 09dtk	3	12	4	37	4	255	301	295	300	301	46	3	5mnt 23dtk	2	16
12	8mnt 51dtk	4	5dtk	2	20	4	230	267	267	267	267	37	3	4mnt 47dtk	3	16
13	9mnt 07dtk	2	13	4	39	5	231	268	270	275	275	44	3	5mnt 10dtk	2	16
14	9mnt 41dtk	3	4dtk	2	30	5	223	250	250	245	250	27	2	4mnt 50dtk	3	15
15	8mnt 54dtk	3	15	4	28	4	210	243	243	245	245	35	2	6mnt 00dtk	2	15
16	9mnt 14dtk	3	5dtk	2	27	4	220	252	252	234	252	32	3	4mnt 56dtk	3	15
17	9mnt 02dtk	3	4dtk	2	32	5	243	275	271	276	276	33	3	5mnt 27dtk	2	15
18	9mnt 53dtk	3	4dtk	2	29	5	226	252	253	255	255	29	2	4mnt 43dtk	3	15
19	10mnt 06dtk	2	5dtk	2	21	4	230	260	261	263	263	33	3	4mnt 11dtk	3	14
20	10mnt 18dtk	2	5dtk	2	21	4	230	261	262	258	262	32	3	5mnt 43dtk	2	13
21	10mnt 19dtk	2	3dtk	2	22	4	226	252	253	250	253	27	2	5mnt 11dtk	2	12

HASIL KATEGORI KESEGERAN JASMANI

No.	Nama	Lari 50 M		Gantung St		Sit Up		Vertical J		Lari 800m/ 1000m		TKJI	Kategori
		Waktu	N	Jumlah	N	Jumlah	N	Hasil	N	Waktu	N		
1	Fiando	7.37dtk	4	13	4	33	5	52	4	4mnt 54dtk	2	19	Baik
2	Maryam	7.79dtk	4	16	5	31	4	45	3	4mnt 19dtk	3	19	Baik
3	Dina	9.01dtk	3	5dtk	2	39	5	40	4	3mnt 39dtk	4	18	Baik
4	Andi	8.51dtk	3	11	4	40	5	50	3	5mnt 01dtk	2	17	Sedang
5	Budi	7.09dtk	4	6	3	41	5	48	3	5mnt 55dtk	2	17	Sedang
6	Deby	8.60dtk	4	6dtk	2	30	5	35	3	4mnt 53dtk	3	17	Sedang
7	Dila	8.79dtk	4	4dtk	2	30	5	39	4	5mnt 03dtk	2	17	Sedang
8	Bryan	7mnt 50dtk	4	10	3	37	4	47	3	4mnt 01dtk	3	17	Sedang
9	Eka	8mnt 19dtk	3	5	2	37	4	40	2	3mnt 41dtk	5	16	Sedang
10	Saiful	9mnt 06dtk	2	14	4	47	5	33	2	4mnt 24dtk	3	16	Sedang
11	Ifut	8mnt 09dtk	3	12	4	37	4	46	3	5mnt 23dtk	2	16	Sedang
12	Nira	8mnt 51dtk	4	5dtk	2	20	4	37	3	4mnt 47dtk	3	16	Sedang
13	Efran	9mnt 07dtk	2	13	4	39	5	44	3	5mnt 10dtk	2	16	Sedang
14	Riza	9mnt 41dtk	3	4dtk	2	30	5	27	2	4mnt 50dtk	3	15	Sedang
15	Radit	8mnt 54dtk	3	15	4	28	4	35	2	6mnt 00dtk	2	15	Sedang
16	Eka	9mnt 14dtk	3	5dtk	2	27	4	32	3	4mnt 56dtk	3	15	Sedang
17	Dhea	9mnt 02dtk	3	4dtk	2	32	5	33	3	5mnt 27dtk	2	15	Sedang
18	Novi	9mnt 53dtk	3	4dtk	2	29	5	29	2	4mnt 43dtk	3	15	Sedang
19	Vara	10mnt 06dtk	2	5dtk	2	21	4	33	3	4mnt 11dtk	3	14	Sedang
20	Denok	10mnt 18dtk	2	5dtk	2	21	4	32	3	5mnt 43dtk	2	13	Kurang
21	Nanda	10mnt 19dtk	2	3dtk	2	22	4	27	2	5mnt 11dtk	2	12	Kurang

Lampiran 9. Dokumentasi Pengambilan Data

FOTO PESERTA TES TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI PESERTA EKSTRAKURIKULER ATLETIK SMP N 1 TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL TAHUN AJARAN 2016/2017

1. Persiapan dan Pemanasan



2. Lari 50 Meter



3. Gantung Angkat Tubuh Selama 60 Detik



4. Baring Duduk Selama 60 Detik



5. Loncat Tegak



6. Lari 1000 Meter untuk Putra dan 800 Meter untuk Putri

